

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

2011

Dagmar Jiřincová

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

Masáže dětí v mateřské škole
Bakalářská práce

České Budějovice 2011

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Eva Svobodová

Autor práce:
Dagmar Jiřincová

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY**

**Massage children in nursery school
Graduation theses**

České Budějovice 2011

Supervisor:

Mgr. Eva Svobodová

Author:

Dagmar Jiřincová

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č.111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne:

Podpis autora práce:

Poděkování

Děkuji vedoucí práce paní Mgr. Evě Svobodové za její pomoc a cenné rady při vedení bakalářské práce.

Děkuji kolektivu pedagogů v čele s paní ředitelkou Ivanou Ledvinovou za možnost uskutečnění experimentu v Mateřské škole v Kasejovicích.

Abstrakt v českém jazyce

Cílem práce je představit masážní techniky v mateřské škole jako cestu ke vzájemným kontaktům dětí a prosociálnímu přijetí spolužáků.

Teoretická část práce popisuje masážní techniky, význam i rizika jejich užití v mateřské škole v souvislosti s fyzickým i sociálním vývojem předškolního dítěte.

Praktická část poskytuje zásobník masážních technik, popisuje jejich použití v integrovaném vzdělávání v mateřské škole a jejich zařazení do tematického celku. Praktická část je doplněna o videozáznam práce s masážními technikami.

Klíčová slova:

předškolní výchova

masážní techniky pro děti předškolního věku

komunikace dětí

sociální vztahy dětí

Abstract in English

The purpose of this work is to present massage techniques in a nursery school as a way to mental children's contact and to prosocial admission to children's collective.

The theoretical part of the thesis deals with massage techniques, the meaning and risks of their utilization in a nursery school in connection with the physical and social development of preschool children.

The practical part provides reservoir of massage techniques, it describes their utilization in integrated education in a nursery school and their inclusion in a thematic whole. The practical part is supplemented with a videorecording of the massage techniques.

Keywords:

preschool education

massage techniques for preschool children

child communication

social relationships of children

Obsah

Abstrakt v českém jazyce

Klíčová slova

Abstract in English

Keywords

I. Úvod	9
II. Teoretická část	12
1. Klasická masáž a její účinky	
2. Masáž dětí dle „J. Hašplové“ a její účinky	15
3. Dotečky a potřeby dítěte	19
4. Cíl masáže dítěte	22
4.1. Masáž jako přístup učitele k dítěti	23
5. Specifika duševního a tělesného vývoje dítěte	24
III. Praktická - metodická část	27
6. Postup a použití masáží v MŠ	
7. Masáž v psychosociálních podmínkách MŠ	28
7.1. Adaptační význam	
7.2. Uspokojování potřeb dětí relaxační masáží	29
7.3. Verbální i neverbální vyjadřování pocitů	30
7.4. Učitelka provádějící masáž	31
7.5. Aktivita dítěte při masáži	
7.6. Masáž za podpory učitelky a rodičů	32
7.7. Práva dítěte při masáži	33
8. Relaxační techniky	36
8.1. Relaxační a harmonizující účinek hudby	
8.2. Relaxační a léčivé účinky masážních olejů	37
8.3. Aromaterapie	38
9. Kontraindikace masáže	41
10. Zásady provedení masáže	43
10.1. Masáž dolní končetiny – zpredu	44
10.2. Masáž břicha	46

10.3. Masáž hrudníku – zředu	47
10.4. Masáž horní končetiny	48
10.5. Masáž obličeje	50
10.6. Masáž hlavy	52
10.7. Masáž zad	53
10.8. Masáž dolní končetiny – zadní části	55
11. Výzkumné metody	57
IV. Praktická – realizační část	59
12. Přípravná fáze výzkumu	
13. Realizační fáze výzkumu	62
13.1. Pilotní studie – postup	
13.2. Pilotní studie – závěr	63
13.3. Výzkumná metoda – experiment	
13.4. Nástroj experimentu	
14. Předvýzkum – experiment v MŠ	64
14.1. Etapa č. 1 – Prvky automasáže paží a jejich použití	66
14.2. Etapa č. 2 – Automasáže dolních končetin	67
14.3. Etapa č. 3 – Automasáže rukou	68
14.4. Etapa č. 4 – Masáž dolních končetin	69
14.5. Etapa č. 5 – Masáž zad	71
14.6. Posttest	72
15. Experiment – přehled	73
V. Závěr	74
16. Fáze vyhodnocení výzkumu	
VI. Seznam literatury	77
VII. Seznam příloh	78
A. Příloha – Zásobník masážních technik	79
B. Příloha – Záznam experimentu	87
1. Experiment – přehled masáží v etapách	
2. CD videozáznam	103

I. Úvod

„Dotek znamená kontakt: v nejútlejším věku se sebou samým a záhy s tím, co nás obklopuje. Pro lidi, stejně jako pro mnohé další živočichy, má dotek zásadní životní význam. Dodává pocit tepla, jistoty, lásky.“¹

Cílem mé práce je osvětlit použití masáže v mateřské škole. Masáž jako forma dotekové terapie, která přispívá k upevňování vztahů mezi dětmi, k uvolnění napětí v atmosféře třídního kolektivu a snazšímu seznámení dítěte s „cizím“ prostředím při jeho adaptaci v mateřské škole. Masáží dítě získává důvěrný postoj k vlastnímu tělu.

Práce je určena pro učitele, vychovatele či rodiče, kteří mají chuť zkusit ve výchově dětí využít něco nového, zajímavého a přínosného. Jde o masáž pro děti předškolního věku praktikovanou podle techniky Mgr. Jany Hašplové, o jejích účincích na psychiku i zdraví dítěte.

Pojednává se zde o vhodnosti použití vzájemné masáže dětí v rámci psychosociálních podmínek předškolního vzdělávání stanovených Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). Zařazeny jsou ukázky masáže zpracované do integrovaného vzdělávacího programu.

Tvůrčí část práce je zaměřena na výzkum k odhalení platnosti výzkumné otázky: „Mohou vzájemné masáže dětí napomoci k rozvoji prosociálního chování?“ Výzkumnou metodou je experiment.

Stěžejními zdroji pro mou práci jsou poznatky ze současného studia předškolní pedagogiky a psychologie podpořené uvedenými zdroji a několikaleté zkušenosti z provádění masáží, které jsem vzhledem k experimentu aktuálně rozšířila lektorským kursem „Masáže dětí a kojenců“ u paní Mgr. Jany Hašplové.

Motivem k tématu mé práce byl kontakt s dětmi v mateřské škole, kde jsem vypomáhala jako asistentka v praxi. V průběhu popisovaného experimentu jsem působila již jako učitelka v Mateřské škole v Kasejovicích. Z této mateřské školy je experimentální i kontrolní skupina dětí.

¹ Hašplová, J. *Masáže dětí a kojenců*. Praha: Portál, 2006, str. 13

Důvodem mého výzkumu je existence zátěžových jevů na psychiku dítěte, které profesor dr. Zdeněk Helus, náš nejvýznamnější sociální a pedagogický psycholog, definuje pojmem „dětství emocionálně přetížené“. (Helus, 2009)

O jaké jevy jde? Helus poukazuje na souhrn pocitů ohrožení, které dítě může vnímat ve všech oblastech přirozených lidských potřeb: ohrožení fyzická, psychická nebo sociální. Patří sem znečištěné ovzduší, nezdravý způsob stravování, nedostatečný odpočinek, málo času na hru. Také nevhodná autoritářská výchova s trestáním dítěte. Ohroženo je při neúspěchu začlenit se do kolektivu mezi vrstevníky. Skryté trápení matky, otce nebo životní zklamání dítěte, jsou častými zdroji emočního napětí.

Dítě je více zranitelné, protože prožívá úzkost a strach opravdověji. Trápí se a cítí nedostatek citového pouta. Na taková traumata, která samo nezvládne vnitřně zpracovat, jeho dětský organismus reaguje zapomínáním, jako by nebyly. Nevědomky je takto vytěšňuje z vědomí. Tyto vytěšněné zážitky nadále škodlivě působí. Narušují spánek, způsobují úzkosti, děsivé sny, deprese a psychosomatické obtíže (bolesti hlavy, nechutenství, závratě a jiné příznaky).

Nabízí se otázka: „Mají děti dostatek lásky?“ Svými postřehy americký psycholog Ross Campbell odhaluje v negativním chování dětí deficit nedostatku lásky a doporučuje používat speciální techniky při kontaktu s nimi. Zmíněné techniky pomáhají k naplňování potřeby lásky a sounáležitosti. Patří mezi ně oční kontakt, soustředěná pozornost a fyzický kontakt. (Svobodová, 2007)

Fyzickým kontaktem jsou doteky. Příjemnými, hladivými a konejšivými doteky působíme při relaxační masáži.

Co se stane, když se zraníme, spálíme či cítíme nesnesitelnou bolest hlavy?

Ihned instinktivně zakryjeme bolavé místo dlaní.

Jemným hlazením a neuvědomělou masáží si pomáháme od bolesti, dotýkáme se při tom těch nejcitlivějších míst. Toto počínání nám dělá dobře, přinášíme si tím úlevu. Doteky léčí ranky na těle i bolest na duši. A tu je mnohdy těžší hojit než odřené koleno.

Proč vyzdvihuji právě vzájemné masáže dětí? Pokud nás někdo masíruje jemně a s citem, přináší nám to úlevu. Klidné a hřejivé doteky nás uklidňují, odplavujeme nepříjemné a negativní pocity. Obnovujeme životní sílu.

Při vzájemném kontaktu masírovaného a maséra dochází k neverbálnímu kontaktu, k vzájemnému naladění a souznění. Je příjemné, když nás někdo hladí - to nás má rád! Prožíváme radost a štěstí.

II. Teoretická část

Co je to masáž? Podle názoru doc. MUDr. Jozefa Hupky, CSc. a kolektivu lékařů fyzioterapie je léčebná masáž procedura, prováděná za léčebným cílem mechanickými podněty, které jsou stimulem působení. Řadíme ji v terapeutickém působení do „mechanoterapie“. (Hupka, 1993)

Její význam spočívá v prevenci onemocnění nebo jeho příznivém ovlivnění.

Mechanické podněty vykonáváme:

- a) ručně
- b) přístrojově
- c) kombinací těchto možností

Název „masáž ruční“ je odvozen podle způsobu aplikace „ručních“ mechanických podnětů maséra na těle masírovaného.

Masáž vykonávaná ručně, dotekem, je prioritou mého výzkumu.

1. Klasická masáž a její účinky

Rozdělení masáže:

1. Klasická masáž
2. Reflexní masáž
3. Sportovní masáž
4. Masáž vnitřních orgánů
5. Kosmetická masáž

Nejrozšířenější je klasická masáž, jež se do Evropy dostala zásluhou P. H. Linga, který ji vyučoval ve Stockholmu. Jako tzv. švédskou masáž ji u nás rozšířili lékaři V. Chlumský a F. Cmunt.

Klasickou masáž vykonávají odborně školení maséři. Lze ji aplikovat i na dítě v případě, že je prováděna dostatečně jemně s vynecháním tvrdých tepacích úkonů, které pro dětský organismus nejsou vhodné.

Jak pohlíží na účinky klasické masáže doc. MUDr. J. Hupka CSc. a kolektiv lékařů?

Dělí masáž podle působení na organismus na účinky místní (lokální), vzdálené a celkové.

Místní účinky

Účinek v místě působení bezprostředním kontaktem ruky maséra s kůží masírovaného. Rychleji se odstraňují zrohovatělé vrstvy kůže, lépe se vyprazdňují potní žlázy a kůže se stimulem ručního působení vypíná. Její napětí (tonus) dosahuje tak optimálního stavu. Tření rukou podporuje lepší odtok v povrchových žilách a lymfatických cévách. Drobné tepénky (artérie), žilky (vény) a vlasečnice (kapiláry) se opakovanými třecími pohyby při masírování prokrvují a rozšiřují.

Masáž má přímou souvislost s prokrvováním tkání, hojením a rychlejším vstřebáváním otoků, výpotků nebo krevních výronů. Významný účinek vidí ve zlepšování odtoku mízy (lymfy). Při intenzivním vytírání a roztírání hluboko ve tkáních působíme na rozrušování srůstů.

Souhrn těchto účinků vede k ústupu bolestivosti tkání a zlepšení jejich funkce. Také svalová činnost je výrazně podporována. Podle charakteru prováděného masážního hmatu je ovlivňováno svalové napětí (tonus). Zvyšuje se tepacími úkony a intenzivním chvěním a snižuje pomalými tahy při vytírání nebo hnětení. (Hupka, 1993)

Výživa svalů (trofiku) je ovlivňována „drážděním svalových zakončení“ (proprioceptorů). Doc. MUDr. J. Hupka CSc. spatřuje právě tento efekt za prvořadý v dalším léčebném působení pohybem či tělesnou výchovou.

Vzdálené účinky

Vzdálené účinky masáže jsou dosahovány reflexními hmaty, například u reflexní masáže.

Působí v hlubokých vrstvách tkání a vnitřních orgánech jejich prokrvováním a současným projevem zarudnutí (erytému) na kůži.

Celkové účinky

V průběhu masáže dochází k celkovému ovlivnění organismu vlivem dráždění nervových zakončení.

Touto stimulací se uvolňují biologicky aktivní látky (amíny), jež ovlivňují vegetativní rovnováhu změnou vnitřního prostředí v organismu, zrychlenou látkovou přeměnou a konečně ovlivněním činnosti žláz s vnitřní sekrecí.

2. Masáž dětí dle „J. Hašplové“ a její účinky

Pracovala jsem 15 let jako fyzioterapeut, prováděla jsem masáže klasické i reflexní. Pokud bych měla vybrat techniku masáže vhodnou pro dítě, volím „Masáž pro děti a kojence dle J. Hašplové“, neboť se mi jeví pro tento účel ideální. Proč? Zahrnuje v sobě několik technik masáže, které se prolínají a komplexně působí na dětský organismus.

Technika dětských masáží „dle Hašplové“

„Tato technika může zlepšit vzájemné vztahy mezi rodiči a dětmi i mezi všemi členy rodiny navzájem, neboť masáž mimo jiné podněcuje a prohlubuje schopnost vcítit se do druhé osoby, s níž jste při masáži v neverbálním kontaktu. Jde o jemné hlazení, při němž se nevyvíjí tlak, proto touto masáží nelze ublížit.“²

Speciální metoda v sobě zahrnuje prvky ze tří druhů masáží.

První jsou zde obsaženy techniky tradiční indické masáže, směřující odstředivě k periférii s převážně uvolňujícím charakterem.

Naopak druhou složkou jsou masážní tahy pocházející ze Švédska. Stimulují oběh krve směrem k srdci.

Třetí prvek masáže zastupuje reflexní technika chodidla.

Zmiňovaná promyšlená kombinace byla zaznamenána V. Schneiderovou – McClureovou před více než dvaceti lety a je víc než 25 let úspěšně využívána v Dánsku. S velkým úspěchem ji praktikují členové Mezinárodní společnosti masáží dětí a kojenců. Průkopnicí těchto masážních technik u nás je Jana Hašplová. Díky ní vzbudila masáž dětí a kojenců zájem široké veřejnosti. Hašplová vystudovala původně vysokou pedagogickou školu a získala lektorský certifikát mezinárodní školy AIMI.

² Hašplová J. *Masáže dětí a kojenců*. Praha: Raabe, 2007, str. 14

Masážím děti a kojenců se věnuje již řadu let, spolupracuje s institucemi pečujícími o zdravotně postižené děti. Na základě její několikaleté praxe a zkušeností s technikou dětské masáže napsala knihu: „Masáže dětí a kojenců“.

Tento typ masáže se dostává čím dál více do povědomí lidí pracujících s dětmi. Hašplová míní, že tato metoda masáže by se měla vyučovat nejen v pedagogicko-psychologických poradnách a na pedagogických fakultách, ale také ve zdravotnictví. Dobře by se uplatnila v nemocnicích, v prenatálních poradnách ve spolupráci s pediatrií a neurologií. Dále též v mateřských centrech, od kterých je jen krůček do rodin, dětského zázemí. (Hašplová, 2007)

Proč by tedy nemohla být přínosem i v předškolních zařízeních?

Účinky masáže „dle Hašplové“

Mgr. Jana Hašplová představuje vliv této masáže na dítě.

Celkový účinek ovlivňuje jeho psychiku a lokální účinek sledujeme přímo na určitém místě na těle, kam je masáž aplikována.

Základním působením dětské masáže jsou účinky relaxační a stimulační.

Stimulační účinky masáže

Ke stimulaci pokožky a nervových zakončení dochází při pravidelném masírování, kdy působíme na nervová zakončení. Tím jsou podpořeny vzruchy vedoucí z periferie do centrální nervové soustavy, stimulují se dráhy vnitřních orgánů.

Zlepšení svalového tonu

Relaxačním účinkem ovlivňujeme svalový tonus. Zpevnění a následné uvolnění svalů je důležité jak pro posturální svalstvo udržující dětské tělo vzpřímené, tak i pro pomocné dýchací svaly ovlivňující kvalitu dýchání.

Zlepšení správného držení těla a koordinace pohybů

Masírováním se podílíme na zlepšení správného držení těla a koordinaci pohybů dítěte. Dochází k tomu tzv. „pasivním posilováním svalstva“ při masáži, kdy působíme na svalový tonus.

Výrazného zlepšení, uvádí Mgr. Hašplová své poznatky, je docíleno u dětí s lehkou mozkovou dysfunkcí, s některými formami Downova syndromu či projevů autismu. Zde je důležité upozornit na fakt, že účinky jsou výraznější, čím pravidelnější a komplexnější je provádění masáže! (Hašplová, 2006)

Další účinky masáže

- Posilování hmatových vjemů.
- Odplavování škodlivin z těla (lepším prouděním lymfy).
- Blahodárné ovlivnění činnosti vnitřních orgánů (stimulací jejich drah).
- Pozitivní ovlivnění pohybového aparátu.

Pohybový aparát je ovlivňován druhotně, jemnou masáží v okolí kloubů, kterou se vyplavuje větší množství hormonů.

Dle Mgr. Hašplové, je možné masáží již v období po narození lépe odstranit vzniklé poporodní trauma.

Úspěch této techniky závisí na tom, jak pozitivně dítě masáž přijímá! Pokud dítě masáž odmítá, nevyvíjíme na ně nátlak, abychom je nevyděsili a nezpůsobili mu potíže. U citově labilních a autistických dětí je třeba zvýšené opatrnosti.(Hašplová, 2006)

Hašplová o účincích masáže:

„Působí na svalový, oběhový a lymfatický systém i na jednotlivé tlakové body a meridiány, ovlivňuje rovnováhu životní energie, působí preventivně i léčebně.“³

³ Hašplová, Jana. *Masáže dětí a kojenců*: Praha, Portál, 2006, str. 15

Energetické propojení při masáži

Jak je možné dokázat, že při doteku dochází i k mimosmyslovým, bioenergetickým propojením? Živé organismy jsou obklopeny tzv. bioenergetickou obálkou. Tuto obálku má i lidské tělo, což potvrzují medicínské výzkumy. (Hašplová, 2006). Proudění bioenergie v těle měří lékaři přístrojem EAV a výsledky z měření používají jako součást diagnostického vyšetření.

Provádíme-li masáž s láskou a úctou k masírovanému, dochází k energetickému propojení. Energetické předávání a přijímání je nejintenzivnější mezi rodiči a dětmi.

Přikláním se k myšlence paní magistry Hašplové, že význam masáže je pro oba účastníky velký, zejména v příznivém ovlivnění jejich psychiky. Vzájemné masírování dětí je, podle mého názoru, jednou z možností odbourávání negativních bariér znesnadňujících vzájemné prosociální přijetí dětí.

Těmito bariérami jsou neuspokojené potřeby, které se negativně promítají do jejich prožívání a chování.

3. Doteky a potřeby dítěte

Význam doteků není dostatečně doceněn. Jaký je význam doteků pro dítě? Význam doteků je obrovský. Pro dítě je dotek „psychickou potravou“. Dotekem je uspokojována jeho potřeba „být ochraňováno“, „cítit se bezpečně“, potřeba „důvěřovat v nejbližší“. Děti potřebují vědět, že někdo o ně stojí a ochrání je před nebezpečím. Potřebují lásku a potřebují ji již od početí. Ta největší síla je v lidském doteku, v láskyplné a něžné péči.

Již od narození existuje nenahraditelné pouto mezi dítětem a matkou- bonding (připoutání). Je to velmi silný citový vztah dítěte a matky vznikající již od početí. Po narození následují očekávané šťastné chvíle souznění matky a novorozence s prvními něžnými doteky, které uspokojují jejich potřebu „dotýkat se“.

Stejně důležitým je předškolní věk, kdy dochází k odpoutávání od matky. I zde mohou doteky sehrát velkou roli a pozitivně ovlivnit prožívání dětí, upevnit v nich pocit bezpečí a napomoci k potřebné seberealizaci dítěte. Dostatek lásky projevené v dětství doteky, mazlením a hlazením, dává dětem do dalšího života možnost vytvořit si zdravou představu o sobě samých.

Tam, kde je nedostatek lásky v partnerském a rodinném životě, rodí se děti se zvýšeným nebo sníženým svalovým napětím, s lehkou mozkovou dysfunkcí, s alergiemi, ekzémy. Nevhodnou a necitlivou výchovou se stresovými faktory vznikají onemocnění psychosomatická.

Mgr. J. Hašplová uvádí fakt, že u těchto dětí se často později projeví poruchy učení, například dysgrafie, dyslexie, dyskalkulie. (Hašplová, 2006)

Když se nás někdo dotýká, také nás přijímá a miluje. Z těchto zásad vycházím při provádění vzájemných masáží dětí.

Doteky a hmatové vjemy

Cílem předškolního vzdělávání je rozvoj smyslového vnímání. Dotekem se aktivuje větší počet nervů a tím se posiluje hmat, smysl, který se u dětí rozvíjí nejdříve. Vzájemné masáže v mateřské škole jsou příkladem činnosti směřující k rozvoji smyslového vnímání.

„I s přihlédnutím k individuálním zvláštnostem každého dítěte je přirozené, že hlazení a mazlení je každému člověku, a zejména dětem, příjemné. Jde o přirozenou životní potřebu. Není-li v dostatečné míře uspokojena, nemůžeme vyváženě psychicky a fyzicky dozrát.“⁴

Klinická psycholožka E. Rheinwaldová uvádí, že děti si tvoří vnitřní programy budoucího myšlení, postojů a chování již v prenatálním věku.

Mnohé bolesti v nás vznikají již při nitroděložním vývoji a době porodní a poporodní.

Psychoterapeutka Eva Rheinwaldová se v knize „Rodičovství není pro každého“ zmiňuje o „negativních programech“, které si vtiskáváme již v období dětství do našeho podvědomí. Tyto programy si nosíme v sobě. Jde například o neúmyslně vyřčené výroky maminky. Tyto výroky jsou většinou zcela neúmyslné, ale umocněné jejím momentálním prožíváním. Tyto matčiny reakce vnímá její nenarozené dítě a přejímá je za své tak hluboce, že si je nese sebou na svět do vínku. Podle nich si pak tvoří svůj obraz. Podkladem pro tato tvrzení jsou psychoterapeutické výsledky z hypnoanalýzy. (Rheinwaldová, 1993)

Bohužel, si asi jako rodiče mnohdy vůbec neuvědomujeme, že si počínáme tak, jak vlastně nechceme, jak je nám samotným nepříjemné. Částečně jsou tomu na vině naučené stereotypy, jež jsme sami přejali od svých rodičů jako malé děti (sociální učení). Co by rodiče měli umět předávat svým dětem? Lásku, trpělivost, pochopení a vřelý vztah. Protože zdravý vývoj dítěte podmiňuje zejména prostředí jeho rodiny.

Výchovu v rodině vhodně doplňuje předškolní vzdělávání. Úkolem vzdělávacích institucí zaměřených k tomuto účelu je zajistit dětem prostředí s mnohostrannými a přiměřenými podněty k učení a aktivnímu rozvoji. Čas prožitý v mateřské škole by měl být pro dítě příjemným zážitkem, který bude naplňovat jeho potřeby.

⁴ Hašplová, Jana. *Masáže dětí a kojenců*. Praha: Portál, 2006, str. 107

Potřeby dítěte

„Jednou ze základních podmínek prosociálního chování je přispět k maximálnímu naplňování potřeb dítěte tak, aby se cítilo přijímané, uznávané a úspěšné.“⁵

Nad lidskými potřebami bádá americký psycholog Abraham Maslow. Vytvořil teorii o jejich naplňování. Jde o pětistupňovou pyramidu, jejíž patra představují lidské potřeby. Podle psychologa Maslowa se nemohou naplňovat horní patra dříve, než budou naplněna spodní patra lidských potřeb. Pokud dítě nemá naplněna spodní patra pyramidy, patra potřeb fyziologických, bezpečí a jistoty, nemůže mít pocit sounáležitosti s ostatními. (Svobodová, 2007)

Dítě nemůže navazovat vztahy s vrstevníky v mateřské škole, pokud se necítí samo bezpečně. Bez uznání od dětí není možná jeho seberealizace, která je potřebná k aktivnímu poznávání a učení.

Pro dítě je proto velmi důležité uspokojení základní potřeby bezpečí.

⁵ Svobodová, Eva. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, 2007, Str. 10

4. Cíl masáže dětí

Ve své práci bych chtěla osvětlit, zda je možné ke zlepšení vzájemných kontaktů dětí použít speciálního druhu neverbálního kontaktu, dětské masáže.

Utváření základů prosociálního chování dětí

Vztahy s vrstevníky jsou významným momentem pro utváření vlastností prosociálních. Jaké vlastnosti to jsou? Jde o všechny vlastnosti, které vznikají při vzájemné interakci mezi dětmi. Například vzájemná pomoc, souznění v okamžicích, kdy děti spolupracují. Nejen prožívání společné radosti, legrace, zábavy, ale i spontánní reakce nad problémem druhého, jako je soucit, solidarita nebo soustrast. (Matějček, 2005)

„Pro tyto vlastnosti a postoje není totiž vhodná půda v intimním, citově silně exponovaném, chráněném prostředí rodiny, nýbrž teprve tam, kde dítě vchází do kontaktu s lidmi mimo rodinu, s lidmi cizími, do té doby třeba neznámými.“⁶

Jak tomu obvykle bývá v mateřské škole? Je to především paní učitelka, která utěšuje dítě, aby se mu nestýskalo po mamince, a pohlázením mu dává najevo, že je dítě pro ni důležité. Dítěti pomáhá také zájem a útěcha ze strany druhého dítěte. Zde nacházejí masáže dětí velmi vhodné uplatnění.

Prosociální chování

Reagovat prosociálně, znamená pomoci druhému i za cenu osobní oběti. Předpokladem vzniku prosociálního chování je porozumět emocím druhého a chápat základní sociální normy a pravidla. Počátek prosociálních vlastností je v předškolním věku a ideálním místem k jejich utváření je mateřská škola. Toto chování vzniká při vzájemné interakci vrstevníků.

⁶ Matějček, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. str. 165

Co je potřeba při utváření prosociálního chování v MŠ? Dítě se učí nápodobou, potřebují kvalitní a opravdový vzor. Nápodoba je důležitá při vysvětlování i provádění masážních tahů a celkovému přístupu k dětem vůbec. Myslím, že není nutné zdůrazňovat nemístnost zesměšňujících nebo ironizujících narážek, směřovaných například na nedokonalost dítětem provedené masáže, na dětský ostych či dokonce na nechuť k této činnosti. Dítě učitelka chápe jako osobnost, respektuje jej při masírování stejně jako při ostatních jiných činnostech. Provádění vzájemné masáže nabízí dětem možnost lépe se „vcítit do druhého“, pomoci si.

Je snahou pedagogů v procesu předškolního vzdělávání vytvářet pro prosociální chování vhodné podmínky. Požadavky vymezuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). (podrobně v kap. 7)

4.1. Masáž jako přístup učitele k dítěti

Vztah pedagoga a dítěte není mnohdy opravdový.

Je těžké stát se pedagogem, jakého by si žák přál. Samotný vztah učitel - žák je ovlivněn jednáním v roli, ve které se oba nachází. Tím může komunikaci omezovat ve vstřícnosti k druhému, v otevření se, v toleranci k jeho postojům a názorům. Tak o tom smýšlí Jiří Pelikán. Přestože nejsou v rovnováze práva a povinnosti, můžeme tento vztah zlepšit, aby byl vztahem partnerským? Ano. Radou J. Pelikána je neopouštět hlavní ze všech rolí, totiž roli člověka vnímajícího potřeby svého okolí a lidí v něm. To platí zejména pro učitele i žáka, pro jejich empatické spolubytí. (Pelikán, 2002)

Eva Svobodová nazývá komunikaci učitele a žáka společnou cestou plnou překvapení a objevů. (Svobodová, 2007)

Pro Marii Caiatiovou, Světlanu Delačovou a pedagožku Angeliku Millerovou je záměrem vychovávat děti tak, aby byly schopny mezilidských vztahů.

Jako hlavní vidí ve výchově dítěte tři cíle. Výchovu k samostatnosti dítěte, utužení jeho schopnosti jednat a vyzdvihují prioritu - rozvíjet jeho schopnost milovat.

(Caiatiová, 1994)

Provádění dětské masáže v MŠ přispívá k utužení vztahů nejen mezi dětmi, ale i k posílení partnerského vztahu dítěte s učitelkou, jako cesty k naplňování jejich potřeb.

5. Specifika duševního a tělesného vývoje dítěte

Mohou doteky při masáži působit odlišně na děti?

Ano, jistě mohou vyvolat rozmanité reakce. Pozitivní, stimulující, radostné a příjemné, nebo také méně příjemné, reakce nelibosti, nedůvěry, strachu, úzkosti či dokonce bolesti. Charakteristika vývojových specifíků duševního a tělesného vývoje dítěte je vodítkem k odhalení těchto možných rizik při dětské masáži.

Mentální vývoj nemusí vždy odpovídat kalendářnímu věku dítěte, mohou se vyskytovat odchylky nebo abnormality zapříčiněné vrozenými či získanými vývojovými poruchami. Velkou roli při masáži hraje ve vnímání libosti - nelibosti masírovaného jedince jeho individuální zkušenost získaná z dosavadního života.

Osobnost člověka prochází v životě vývojovými změnami. Doba od početí po příchod dítěte na svět trvá pouhých 280 dnů. Zázraku zrození předchází složitý proces růstu a vývoje plodu v matčině děloze. V tomto perinatálním období se utváří nervová, kosterní, svalová soustava, vyvíjí se vnitřní i smyslové orgány. Vzniká základ paměti a schopnosti vnímat.

Období dětství je v porovnání s dalšími vývojovými fázemi života zcela odlišné, je jedinečné a určující pro následující vývoj. Během velmi krátkého časového úseku dochází k enormním fyzickým i duševním změnám. Rané dětství zahrnuje období novorozence, období kojence, období batolete a konečně období předškolního věku.

Novorozenecké období

Adaptační „novorozenecké období“ limitujeme od narození do dvou měsíců života. V tomto období prostřednictvím smyslů, tzv. „polysenzorické identifikaci“, dochází ke komunikaci dítěte s matkou a k prvním známkám učení. Novorozenec si právě díky smyslovým vjemům dokáže spojit různé smyslové informace se zkušeností. Rozvíjí se „sociální interakce“ s matkou, která figuruje v kontaktu s dítětem jako zrcadlo, základ pro „učení nápodobou“.

„Děti, které se brání dotekům, postupujeme velmi pomalu, opatrně a trpělivě, neboť jejich strach, obava a nelibost mohou být vyvolány celou řadou příčin: nechtěné těhotenství, zdravotní a psychické problémy v těhotenství, komplikace při porodu, negativní zážitky dítěte z porodnice při odloučení od matky aj.“⁷

Kojenecký věk

Od dvou měsíců do prvního roku života dítě prožívá „období kojeneckého věku“. Výstižně ho charakterizuje psycholog Erik Erikson, jako období: „Důvěry proti nedůvěře“. Jeho kvalitu podmiňuje vztah s pečující osobou, matkou, zosobňující a poskytující zážitek bezpečí. Dítě se učí základům důvěry v sebe i v ostatní.

E. H. Erikson vyslovuje domněnku, že potíže v období kojeneckého věku zvyšují šance na to, aby po celý zbytek života tento jedinec trpěl neschopností důvěry k někomu nebo sobě. (Havrdová, 2002)

Určujícím je zážitek pozitivních zkušeností z rodiny.

Je-li tento pozitivní zážitek, tzv. bazální jistota, upevněn láskou a přijetím od matky, je další vývoj dítěte na dobré cestě, zejména ve smyslu utváření pocitu „sounáležitosti“. V opačném případě prožívá dítě „bazální úzkost“. V „interpersonální teorii“ podle Karen Horneyové, která vychází z psychoanalýzy a zážitků z dětství, vyvolává nedostatek vřelosti a lásky v dítěti úzkost, proti které se brání různými způsoby. Například agresivním chováním. Cítí se osamocené, bezmocné, nemá pocit náležitosti. (Oudová, 2002)

Batolecí období

Sebevědomí, sebejistotu a vědomí vlastní společenské hodnoty si vytváříme v „období batolecím“, třetí fázi vývoje dítěte v raném věku. Za batole považujeme dítě ve věku od jednoho roku do tří let a v této době dochází k jeho velkému osobnostnímu rozvoji. Přispívá k tomu skutečnost, že je schopno již chodit a prozkoumávat okolí. Rozvíjí se jeho poznávací funkce, motorika, komunikace a vše směřuje k samostatnějšímu projevu. Typickou reakcí je „vzdor“, výraz osamostatňování, jímž reaguje dítě na omezení ve své činnosti nebo k nucení do ní.

⁷ Hašplová, Jana. *Masáže dětí a kojenců*. Praha: Portál, 2006. Str. č. 107

Také „negativismus“ je typickým pro batolecí věk. Dítě zjišťuje míru svobod vlastního jednání, pro naplnění své potřeby jistoty.

Pozornost je krátkodobá, bezděčná, těkavá, ve třech letech asi do 27 minut pro podněty, které je zaujmou.

Předškolní období

Předškolní věk trvá od 3 let do 7 let, po nástup do školy. Je to poslední stadium raného dětství. Freud nazývá období 3-5 let „stadiem falickým“, kdy zejména chlapci vyhledávají „falické symboly“ (pušky, meče, pruty, věže), projevují zvýšenou bojovnost a soutěživost.

Myšlení v rámci názorného „předoperačního stadia“ dle Piageta od 2 do 7 let dítěte, je „předpojmové a předoperační myšlení“, kdy děti postupují podle „pokusu a omylu“.

Nezralá povrchní a krátkodobá pozornost se mění postupně na pozornost úmyslnou.

Zrakové poznávací procesy mají význam při nápodobě činností, sluchové zase při naslouchání a zdokonalování řeči. Předškolní období znamená začátek rozmachu řečových aktivit dítěte, za současného používání rozsáhlé symbolizace vnějších objektů.

Vnímání času dítě sleduje prostřednictvím událostí a jevů, které se opakují.

Přetrvává egocentričnost, která se postupně po třetím roce mění a vyvíjí ve způsobilost „vidět něco tak, jak to vidí druhý“.

Toto období „iniciativy proti vině“, jak nazývá tento věk Erik Erikson, je určující pro vývoj „svědomí“. Dítě řeší konflikt mezi vlastní iniciativou a pocitem viny.

Doba se jeví pro dítě kritická, je to období postupného uvolňování vázanosti na rodinu a hledání aktivit i mimo ni. Navazuje kontakty s druhými dětmi.

Při hře projevuje představivost - „imaginaci“. (Havrdová, 2002)

III. Praktická - metodická část

6. Postup a použití masáží v MŠ

Do věku tří let je pro děti i rodiče velkým přínosem, aby masáže praktikovali, po „zacvičení“ proškolenou osobou, doma. Tříleté a starší děti seznamujeme s masážemi v MŠ vhodnou formou nápodoby. Děti napodobují masáž podle paní učitelky, která ji předvádí například na některém ze starších dobře adaptovaných žáčků. Při masírování k lepšímu kontaktu a zvládnutí dětské pokožky používáme základní nosné nebo esenciální oleje vhodné pro děti. Celková relaxace při masáži je navozena vhodnou relaxační hudbou pro děti. Vhodná je spolupráce rodiny, kdy mohou rodiče účinky masáže znásobit pravidelným praktikováním i doma.

Postup u dětské masáže

Nejprve s dětmi trénujeme pohyby rukou „nanečisto“, jen tak „ve vzduchu“, nebo si masáž zkouší na panenkách. S jednoduchými masážními tahy začíná dítě vždy nejprve na svém těle (automasáž) za přítomnosti a pomoci učitelky. Po čase, pokud má dítě zájem, může zkusit masáž vzájemně s kamarádem. Za určitou dobu následuje zajímavé seznámení s masážními olejíčky, formou experimentování, které děti většinou nadchne a zaujme.

V tomto věku nedbáme na přesnost provádění. Jde o něco nového, co se dětem líbí a dělá jim dobře. Jde o radost z doteku, o experimentování, poznávání svého těla, navazování kontaktů a komunikaci. Dobré je použít masáž ve spojení s krátkým říkadlem, aby si děti lépe zapamatovaly postup masáže, posloupnost tahů a zároveň procvičily výslovnost i paměť.

Využití masáží v MŠ (A., B. Příloha)

Jaké má masáž využití v mateřské škole? Masáž se osvědčila jako „krátkodobá vsuvka“ v řízených činnostech za účelem relaxace. Je vhodnou činností pro nácvik motorických dovedností, k sebevyjádření. Oba aktéři masáže rozvíjí řečové dovednosti i sociální interakci. Masáž může být motivovaná kouzly, pohádkou, fantazijními představami. Děti se rády masírují před spaním – forma rituálu. Sbližovací účinek masáže aplikované učitelkou dítěti má váhu v individuálním přístupu k němu.

7. Masáž v psychosociálních podmínkách MŠ

Je v souladu s RVP PV zařazení metody masážních technik „podle Hašplové“ do předškolního vzdělávání?

Metoda respektuje přirozená vývojová specifika dětí předškolního věku, jejich individuální potřeby a možnosti. Pracují s ní vyškolení kvalifikovaní pedagogičtí pracovníci.

Mateřská škola je novým sociálním prostředím, do kterého dítě přichází z rodiny. Mělo by být pro něj místem bezpečným a pozitivním. Proto rámec předškolního vzdělávání stanoví takové požadavky a pravidla, aby toto prostředí bylo pro dítě zcela vyhovující, vstřícné a prosociální.

V RVP PV kolektiv odborníků z Výzkumného ústavu pedagogického v Praze formuluje a vymezuje tyto požadavky. Jde o podmínky „psychosociální“ a v programu jich je stanovených osm. (RVP PV, 2006)

7. 1. Adaptační význam

Podmínkou stanovenou v RVP PV je, aby nově příchozí dítě mělo možnost postupně se adaptovat na nové prostředí i situaci.

Dítě přechází ze známého, bezpečného rodinného prostředí do mateřské školy, kterou vnímá jako nový neznámý prostor. Nové prostředí shledá dítě bezpečným tehdy, až ho náležitě prozkoumá, seznámí se s ním a s novými kamarády.

Masážní techniky je jedna z příležitostí snazší adaptace, seznámení se s ostatními dětmi formou „hry“, ve které se mu naskýtá možnost prozkoumat nový prostor, do jaké míry je pro něj bezpečný a zajímavý.

Někdy je pro dítě těžké pustit někoho „cizího“, druhé dítě či pedagoga, do své tzv. „intimní zóny“. Jde zejména o nově příchozí děti, které nejsou plně obeznámené s prostředím mateřské školy.

Při masáži v tomto případě platí zásada, že se dítěte vždy ptáme, zda s masírováním souhlasí. Například: „Vidíš, jak si děti masírují ručičku? Chceš si přivonět? Líbilo by se ti to? Chceš to také zkusit?“ V případě nesouhlasu, dítě v žádném případě k masáži nenutíme.

7. 2. Uspokojování potřeb dětí relaxační masáží

Další psychosociální podmínka stanovuje respekt pedagogů vůči potřebám dětí (obecně lidským, vývojovým a individuálním), reakce na ně a napomáhání v jejich uspokojování (jednání nenásilné, přirozené a citlivé, navození situací pohody, klidu, relaxace apod). Děti nesmí být neúměrně zatěžované, či neurotizované spěchem a chvatem.

Podle naplnění nebo nenaplnění aktuálních potřeb se odvíjí další rozvoj dítěte. Pokud je prosociální chování blokováno neuspokojenou potřebou, potom se nemůže rozvinout.

„Při interakci v kterékoliv lidské skupině existuje cosi „nehmatatelného“, ale silně jednotlivci pociťovaného, co bývá označováno jako nálada, ovzduší, atmosféra, klima, apod.“⁸

Co bychom měli udělat, když se dítě necítí ve třídě dobře? Je dobré připomenout si potřebu sounáležitosti a způsob, jak ji podpořit. K jejímu navození napomáhají masáže podporující pohodu a relaxace. Předem je nutné odstranit případná rizika ohrožující provádění relaxační masáže. Riziky jsou například: přílišné naléhání na přesnost provádění masáže nebo nucení do této činnosti, překážky v uspokojování základních fyziologických potřeb, nedostatek prostoru pro vlastní tvůrčí činnost dětí. (podrobně kap. 8)

⁸ Průcha, J. *Moderní pedagogika. Praha: Portál, 2005. str. 333*

7. 3. Verbální i neverbální vyjadřování pocitů

V další ze zmiňovaných psychosociálních podmínek jsou nabádáni pedagogové, aby při své práci dávali dětem jasné a srozumitelné pokyny. Třída by měla být pro děti kamarádkým společenstvím, kde jsou děti zpravidla rády.

Děti v tomto věku nemají dostatečné sociální zkušenosti a nemohou odhadnout, co druhý zrovna prožívá.

Vzájemné masírování dětí přispívá k snazšímu uvědomování a vyjadřování svých pocitů. Jak k tomu dochází? Při masáži dítě vnímá doteky druhého a na základě libosti či nelibosti na ně reaguje a sděluje své pocity. Pokud dojde k tomu, že je dítě ke kamarádovi „necitlivé“, učitelka jej netrestá, ale použije metodu „přirozeného důsledku“. Přirozeným důsledkem v tomto případě je reakce kamaráda, který se snaží vyjádřit, co právě cítí nebo co je mu nepříjemné. Pokud je dítě provádějící masáž i nadále necitlivé a kamarád vnímá doteky jako negativní působení, činnost přerušíme. Necháme dítě - maséra, aby zkusilo sledovat při masírování ostatní žáčky ve třídě.

Tento bezprostřední kontakt, aktivní komunikace a oboustranné uvědomování si pocitů výrazně ovlivňuje vztahy mezi dětmi. Masírování vyžaduje projevy citlivosti a ohleduplnosti k druhému.

Je pravdou, že každé laskavé slovo člověka potěší, protože je projevem porozumění a lásky. Neméně hodnotná jsou i mimoslovní vyjádření. Masáže jsou druhem neverbální komunikace, a v tomto případě vyjadřujeme city snáze než slovy. Pomáhají nám lépe vyjadřovat své emoce.

Nenuceným masírováním dítě dává najevo svou přízeň druhému, zájem o kamarádství s ním. A naopak. Může nastat situace, kdy dítě zájem o druhého nejeví a nebude se ho chtít dotýkat, ani od něj masáž přijmout. V této situaci platí zásada, že dítě do činnosti nenutíme, poskytneme mu prostor pro jeho řešení nebo dáme na výběr z jiných možností.

7. 4. Učitelka provádějící masáž

Vztahu s pedagogem se týká další psychosociální podmínka z RVP PV, kterou cituji: „*Pedagogický styl, respektive způsob, jakým jsou děti vedeny, je podporující, sympatizující, projevuje se přímou, vstřícnou, empatickou a naslouchající komunikací pedagoga s dětmi. Je vyloučeno manipulování s dítětem, zbytečné organizování dětí z obavy o časové prostoje, podporování nezdravé soutěživosti dětí. Jakákoli komunikace s dítětem, kterou dítě pociťuje jako násilí, je nepřijatelná.*“⁹

Učitelka využívá při práci s dětmi všechny organizační formy vzdělávání, tak jak to vyžaduje situace. Nejinak je tomu při masážích dětí. Pokud učitelka provádí masáž jednomu dítěti, maximálně se mu v tu dobu věnuje. Nabízí dítěti soustředěnou pozornost a dává najevo svůj zájem o ně. Tato individuální práce posiluje vztah dítěte s pedagogem. Masáže jsou uskutečnitelné při práci ve skupinkách i jako frontální činnost.

Je až s podivem, jak si děti dovedou vzájemně ochotně vyjít vstříc při dotecích. Spolupráce, při vzájemné masáži a současné domluvě, je krásným příkladem kooperace dětí. Vzájemné dětské masáže jsou jednou z možností jak rozvíjet sociální a personální kompetence.

Rizikem masáže s dětmi je její vedení, pokud je příliš násilné a „uspěchané“.

7. 5. Aktivita dítěte při masáži

Další psychosociální podmínka zní:

„*Je uplatňován pedagogický styl s nabídkou, který počítá s aktivní spoluúčastí a samostatným rozhodováním dítěte. Vzdělávací nabídka odpovídá mentalitě předškolního dítěte a potřebám jeho života (je dítěti blízká, jemu pochopitelná, přiměřeně náročná, dítěti užitečná a prakticky využitelná).*“¹⁰

⁹ Smolíková, Kateřina, a autorský kolektiv. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2004*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. str. 33

¹⁰ Smolíková, Kateřina, a autorský kolektiv. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2004*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. str. 33 - 34

Každý pedagog je obdařený odlišnou dávkou kreativity a fantazie, a tak by se mohlo zdát neuskutečnitelné s dětmi masážní činnosti provést.

Kdosi by mohl oponovat: „Masážní hmaty se musí, pokud chceme dosáhnout dobrého účinku, provádět přesně a děti během masírování budou mít jistě své nápady, kterými budou narušovat předepsané postupy!“

Obavy nejsou na místě. Použití dětských masáží jsem pro účely v mateřské škole vhodně zpracovala a upravila, aby byly jednoduchým a zábavným způsobem proveditelné a při tom splňovaly základní požadavky techniky dle Mgr. Hašplové.

Jde o masáž předškolních dětí a je pro ně přínosem, aby se pustily do vlastního experimentování, pokud je tato činnost zaujme. Neobávejme se jejich činorodosti, naopak je v iniciativě podpořme. Když je dětský nápad, například nějaký masážní tah, realizovatelný, ať si ho dítě klidně vyzkouší. Neztratí tak zájem, více se motivuje. V opačném případě, kdy by nápad mohl kamaráda ohrozit, postupujeme opatrně. Snahu dítěte také oceníme, ale vedeme ho tak, aby se samo zamyslelo a odhadlo situaci, jestli to druhého nebolí.

7. 6. Masáž za podpory učitelky a rodičů

Další psychosociální podmínkou v RVP PV: „*Ve vztazích mezi dospělými i mezi dětmi se projevuje vzájemná důvěra, tolerance, ohleduplnost a zdvořilost, solidarita, vzájemná pomoc a podpora. Dospělí se chovají důvěryhodně a spolehlivě (autenticky).*“¹¹

Jen autentická, pravdivá učitelka, která co si myslí i dělá, je pro děti tím pravým vzorem. Jen tak lze očekávat podobné chování i u dětí. Aby se vzájemné vztahy mezi dětmi i učitelkou skutečně utvářely pozitivním směrem, musí dojít

¹¹ Smolíková, Kateřina, a autorský kolektiv. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 2004*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006.

k pocítění vzájemných sympatií. Při jemné, citlivé masáži, prováděné s kapkou humoru by byla jistě velká šance sympatie podpořit.

Spoluúčast rodičů

Nezbytnou psychosociální podmínkou pro předškolní vzdělávání je, aby se děti i dospělí cítili v prostředí mateřské školy dobře, spokojeně. Proto je důležitá spoluúčast rodičů.

Vzdělávání v MŠ je doplňkem výchovy v rodině, úkolem je posilovat vazby na rodinné prostředí. S přátelským chováním učitelky k rodičům roste důvěra dítěte k učitelce, protože dítě vnímá vzájemný pozitivní přístup dospělých, jejich verbální i neverbální komunikaci a spolupráci.

Spolupráce je žádoucí i v případě provádění masážních technik. Rodiče by měli být obeznámeni s tím, co se jejich dítě učí a zda s tím oni souhlasí.

Rodinu nemůže předškolní zařízení dítěti nahradit. Rozhodně je však v silách pedagogů v mateřské škole pomoci mu navázat důležité vztahy s vrstevníky, které do určité míry kompenzují a obohacují jeho citová pouta.

A právě za tímto účelem tato práce vznikla.

7. 7. Práva dítěte při masáži

V RVP PV stanovených podmínkách napomáháme rovnocennému postavení dětí a žádné z nich není zvyhodňováno ani znevýhodňováno. Nejsou přípustné projevy nerovností, podceňování a zesměšňování dětí. Děti by měly mít stejné možnosti, aby se projevíly.

Psychosociální podmínka zajišťující volnost a osobní svobodu dětem tak, aby byla dobře vyvážená s nezbytnou mírou omezení, vyplývajících z nutnosti dodržovat v mateřské škole potřebný řád a učit děti pravidlům soužití, je poslední uvedenou v RVP PV.

V souvislosti s tím musíme myslet na základní fyziologické potřeby dítěte. Dítě si může dojít kdykoliv na toaletu, pokud potřebuje. Aby byl zabezpečen pocit intimity a bezpečí, dítěti vždy ponecháváme alespoň spodní kalhotky. Dítě má právo se masáže neúčastnit nebo se na masírování nesvléknout, pokud nechce. Určitě by mělo mít

možnost se v případě potřeby i při těchto činnostech dojit napít. Záleží jen na společné domluvě s učitelkou a na pravidlech, která si spolu stanoví. Dobré je domluvit s dětmi i jiná potřebná pravidla, která zajistí fyzickou i psychickou pohodu dětí a příjemnou atmosféru ve třídě.

„Pravidla jsou jedním ze základních mechanismů, které učí děti prosociálnímu chování vůči ostatním dětem i dospělým.“¹²

Při masáži platí pravidlo: „aby to nebolelo“ dvojnásobně. Je základním pravidlem při vzájemném masírování dětí a zajišťuje jim potřebu bezpečí. Další pravidla by mělo zabezpečit dítěti možnost dojit si během masáže na toaletu nebo se napít.

Rituál masáže před spaním

Příjemným naladěním a rituálem před spaním jsou v naší mateřské škole masáže. Tyto masáže si děti provádí samy mezi sebou. Nejsou při nich vysvěčeny, nýbrž jen tak v pyžámku. Masáže si provádí děti vzájemně, na požádání. Kdokoli si může od kohokoli, i od paní učitelky, vyžádat „masáž před spaním“.

Rituál masáže před spaním poskytuje dětem možnost vyjádřit své potřeby a zároveň lépe chápat ukotvení v čase, vlastní podstatu řádu. (A. Příloha)

Nezapomeneme na odměňování za vzájemné provedení masáží mezi dětmi. Odměnou by měl být příjemný pocit a kontakt mezi dětmi. Ať se jedná o dotek jako masážní tah, nebo jen o snahu o něj.

¹² Svobodová, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, str. č. 26

Shrnutí rizik užití dětské masáže v MŠ v souvislosti se sociálním vývojem předškolního dítěte:

- přemlouvání k masáži, nucení
- negativní zpětná vazba dítěti při komunikaci
- užití neefektivní komunikace při provádění masáže (ironické poznámky, zesměšňování)
- nedostatečná ukázka masáže dítěti
- spěch při masáži, nevlídná atmosféra
- nepřiměřená náročnost věku a schopnostem dítěte (např. používání složitějších tahů, náročných na motorickou dovednost rukou)
- absence společných pravidel při masáži zajišťujících základní fyziologické potřeby a potřebu bezpečí
- nevhodně dlouhé setrvávání v určité masážní pozici
- nedostatečná nebo žádná motivace k této činnosti
- nedostatek prostoru k sebevyjádření dítěte, netečnost k jeho aktivitě
- chybí pozitivní hodnocení za snahu dítěte
- použití nevhodné doprovodné relaxační hudby
- použití esenciální olejů dítěti nepříjemných
- nedostatek intimity
- nespolupráce rodiny
- upřednostňování dítěte při masáži před druhým

8. Relaxační techniky

Je známo, že dotekové relaxační techniky zbavují napětí.

Prožíváme-li stres, produkují naše žlázy adrenokortikotropní hormon ACTH.

Působením tohoto hormonu dochází k upevnění nervových drah v organismu, spojující centrum s periferií. Spoje jsou důležité pro další učení a paměť. Při dlouhodobém stresu se ale spoje blokují.

Víte, že pocit bezpečí zastavuje další vyplavování ACTH? Tím připravuje dítě na učení a získávání nových informací.

8. 1. Relaxační a harmonizující účinek hudby

Prostředkem k docílení dobré atmosféry ve třídě je harmonizující vliv hudby, který má přirozený a léčebný účinek.

Tóny a zvuky na psychiku dítěte působí již od prenatálního věku. Od 18. týdne človiček v matčině lůně reaguje na různé zvukové podněty. Převážně je to hlas matky, kterému plod naslouchá nejen ušima, ale celým tělem.

Jak je tomu s vlivem hudby v předškolním věku dítěte?

Hudba ovlivňuje nervový systém, ale i vnitřní orgány dítěte. Zvukové vibrace prostupují jeho tělem. Organismus se dokáže synchronizovat s některými tóny, například dechový nebo srdeční rytmus, dokonce i frekvence mozkových vln.

„Hudba může posílit i imunitní systém, redukuje stavy úzkosti, povzbuzuje sebevědomí, schopnost vyjadřování, obnovuje životní entuziasmus.“¹³

Pocit sounáležitosti dětí ve třídě je podporován společným prožitkem při hudbě. Hudba je výborná nejen na usínání, umocňuje a dokresluje také atmosféru masáže, podporuje vytváření dobrého klimatu ve třídě. Hudba je lékem proti stresu

¹³ Hašplová, Jana. *Masáže dětí a kojenců*. Praha: Portál, 2006. str. 26

8. 2. Relaxační a léčivé účinky masážních olejů

Použití masážních přípravků záleží na výběru maséra, v tomto případě učitelky.

K tomu účelu není nezbytné používat specializované masážní přípravky.

Masírování „na sucho“ používáme například pro ukázkou masáže při dotekovém „seznamování“ dětí nebo při rituálu před usínáním. V tomto případě děti masírují kamaráda přes jeho pyžámko. (A. Příloha)

Při masáži na těle je použití masážního prostředku nezbytné pro dobrý kontakt s pokožkou a snížení tření masírovaných ploch.

Pro masáže dětí postačí použít dětský olejíček, který je pro dětskou pokožku jemný, nevysušuje a nedráždí.

Kdo s dětmi masáže již nějakou dobu provádí a zaznamenává pozitivní ohlas na ně, bude přitahován možností zesílení účinku, zpestření a dalšího experimentování.

O čem je řeč?

O používání aromaterapie. Děti rády experimentují a z vlastní zkušenosti mohou potvrdit, že používání vhodných esenciálních olejů je pro děti nejen zábavné a zajímavá zkušenost, ale má pro ně také léčivé účinky.

Někdo by mohl namítnout: „Proč se zabývat v předškolním zařízení aromaléčbou dětí?“ Nejde o léčbu onemocnění, ale o harmonizaci duševního a fyzického prožívání.

O celkové navození relaxace. Vůně má velký vliv na mysl i city. Nevěříte?

Dotek a vůně matky jsou prvními komunikačními prostředky maminky s novorozenátkem. Dítě bezpečně pozná vůni své matky a je spokojené, když cítí její blízkost. Pak ví, že je v bezpečí.

Uklidňujícím prostředkem jsou molekuly steroidu v lidském potu, který se jmenuje osmon. Zajímavé je, že svým složením je podoben zvířecímu pyžmu, ale také oleji ze santalového dřeva.

Čichové buňky se nachází v horní části čichového ústrojí, které vystylají. Do mozkového centra jsou přiváděny vzruchy přijímané čichovými receptory, které reagují na pachy nebo vůně. Mozek dále zpracovává a vysílá signály o vonných stimulech do limbického systému v mozku. Limbický systém je sídlem například pro paměť, pud sebezáchovy, ale také pro emoce. A mnoho tělesných problémů vzniká z naší psychiky, z negativních emočních prožitků

8. 3. Aromaterapie

K masáži používáme nosné oleje, k nimž přidáváme oleje esenciální. Jemně vonící nosné oleje, například slunečnicový a olivový, jsou běžně dostupné v lékárnách. Ve speciálních prodejnách a u aromaterapeutů je výběr těchto olejů širší, jsou to mandlové, jojobové oleje, také z pšeničných klíčků, z jader révy nebo broskve. Esenciální oleje jsou koncentrované éterické oleje charakteristické silné vůně. Regulují, stimulují nebo uklidňují.

Dobré relaxační účinky mají esenciální oleje z mandarinky nebo z pomeranče sladkého. Z pozitivní odezvy od dětí tyto oleje používám nejraději, rády si je vybírají pro jejich nevtíravou a exotickou vůni. Děti reagují velmi spontánně, s nadšením a radostí zkoumají různé jim příjemné vůně.

Pokud se dodržují pravidla použití esenciálních olejů, není čeho se obávat. V aromaterapii pro to platí striktní zásady a je nezbytné se jimi řídit, zejména pokud se jedná o používání esenciálních olejů dětmi. Paní Mgr. Hašplová doporučuje následující silice a jejich dávkování u dětí. (Hašplová, 2006)

Dávkování

Pro děti ve věku 3 - 15 let dávkujeme 2 - 3 lžice nosného oleje na 4 - 6 kapek esence. Používáme dostatek oleje vyjma obličejové části. Neplatí čím více tím lépe! Je třeba znát, jaké esenciální oleje jsou vhodné k používání dětmi a jejich účinky.

Vhodné esence pro děti

Děti nejlépe přijímají oleje z citrusů, jejichž účinek je energetizující na nervový a trávicí systém. Kromě již uváděného sladkého pomeranče a mandarinky sem patří: neroli, citron, bergamot a grapefruit.

Další silice, které můžeme používat s dětmi, mající především účinky na dýchací ústrojí je borovice lesní, eukalyptus citriodora, máta kadeřavá. (Pozor na mátu pepřnou, používáme ji u dětí až od pěti let.) Jmenované esenciální oleje jsou vhodné pro své účinky používat zvláště v zimním ročním období jako prevenci chřipkových onemocnění.

Další známé a oblíbené silice vhodné pro děti: anýz, čajovník Tea Trie, geranium, heřmánek, levandule, meduňka lékařská, santalové dřevo a růže.

Esence z olejů působí na organismus celkově, nejen svou vůní, ale i vstřebáním přes pokožku, odkud přechází do krevního oběhu. Po několika minutách jsou v krvi prokazatelně přítomny a působí.

„Oleje mohou ovlivňovat tělesný systém na několik hodin, dnů nebo týdnů podle typu silice, podle celkového zdraví a stavu člověka. Dokonce se selektivně koncentrují tam, kde je problém nejaktuálnější. Hmotná část olejů se většinou za několik hodin vyloučí plícemi, pokožkou a močí.“¹⁴

Jak esenciální masážní oleje aplikujeme?

Základní olej odlijeme do mističky a prohřejeme v dlaních. Poté, nejlépe kapátkem, přidáme podle citlivosti esenci. Před započítím samotné masáže provádíme „zkoušku citlivosti“, která spočívá v tom, že takto připravený olej nanese nejprve dítěti na malé místo na hřbet ruky. Necháme jej, aby si přivonělo a rozhodlo se, zda je mu vůně příjemná. Asi po pěti minutách sledujeme případnou reakci na pokožce dítěte, kam jsme olejíček aplikovali. Pokud není kůže zarudlá, nesvědí a dítě chce masáž přijmout, můžeme masírovat.

Na co dáme obzvláště pozor při používání esencí?

Rozhodně nepoužíváme oleje prošlé nebo bez uvedeného data upotřebitelnosti. Uchováváme je v chladu a temnu. Použité oleje nepřeléváme zpět do lahvičky, ztrácí užíváním svou životnost.

Vyvarujeme se použití silných silic, jako jsou například: fenykl, smrkové jehličí a šalvěj muškátová!

Nikdy nepodáváme dětem tyto silice „perorálně“ (ústí), mohlo by dojít k těžké alergické reakci organismu nebo dokonce šoku!

Z řad pedagogů nebo rodičů mohou zaznít proti používání aromaterapie v mateřské škole výhrady. Ano, existují jistá rizika v případném nedodržení pravidel použití esencí. Ovšem těchto zásadních chyb se jistě bude varovat dostatečně poučený a proškolený pedagog. S rodiči je spolupráce, v tomto ohledu, samozřejmostí.

¹⁴ Hašplová, J. *Masáže dětí a kojenců*. Portál: Praha, 2007. str. 27

Je dobré seznámit je předem s používáním aromaterapie v mateřské škole, a také se ujistit o prokázaných alergiích dětí.

Působení vůní můžeme velmi účinně využít pro uvolnění, prohloubení relaxace a navození celkové pozitivní atmosféry ve třídě.

Vždy při používání esenciálních olejů kontrolujeme:

1. vhodnost použití silic
2. provedení zkoušky citlivosti
3. správné dávkování
4. způsob užívání

9. Kontraindikace masáže

Masáž by neměla být provedena s ohledem na celkový nepříznivý stav dítěte nebo v případě lokálních změn na těle. Doc. MUDr. J. Hupka Csc. doporučuje vystříhat se masáže při výskytu některé z uvedených kontraindikací (zákaz pro použití):

- infekční onemocnění
- horečka
- cysty
- kýla
- nevolnosti a zvracení
- otoky kloubů
- pooperační stavy (jizvy do 2 týdnů)
- poranění páteře
- průjmy
- rakovina, AIDS
- svalová onemocnění
- stafylokoková infekce
- tuberkulóza
- vykloubení
- zlomeniny
- vysoký krevní tlak
- žaludeční sondy

Z výčtu kontraindikací je jasné, že v prostředí mateřské školy, kam dochází děti zdravé, se setkáváme s uvedenými závažnými změnami zdravotního stavu dítěte jen zřídka. V případech celkových akutních horečnatých, hnisavých onemocnění kůže, řídnutí kostí, krvácivých stavech a celkové tělesné slabosti je masáž též absolutně nevhodná.

Lokální kontraindikace:

- kožní projevy: vyrážka a zarudnutí kůže
- kožní záněty a jiné defekty na kůži (ranky, spáleniny, odřeniny, otoky)
- cukrovka

Je jen a pouze na znalostech a citu pedagoga, aby rozpoznal situace při masáži, které je nutno rychle řešit nebo jim raději předejít.

10. Zásady provedení masáže

V této části podrobně objasním základy a postupy pro správné provedení dětské masáže.

Než přistoupíme k masáži

Dobrým začátkem masážních činností je vzájemné hlazení.

Dítě mající z doteků obavu můžeme na dotýkání připravit hrou, například houpáním v dece nebo pomalým válením sudů, kdy je v dece zabalené.

Po této přípravné hře můžeme přistoupit s jeho souhlasem k variantě zaměřené na přímé dotýkání. Houpeme jej na velikém míči nebo položíme ruku na břicho nebo na jinou partii, kterou samo upřednostní, a zvykáme jej na naše doteky.

Za přípravu se dá počítat situace, kdy dítě sleduje masáž staršího kamaráda. Pokud by chtělo, může souběžně s masáží druhého, samo masírovat panenku.

Na první masáž se dítě samo nabídne, až bude psychicky připravené.

Pohyby při masáži provádíme pomalu, harmonicky, ve stejném rytmu.

Krouživá masáž dlaní a konejšivý hlas jsou pro dítě velmi příjemnými a uklidňujícími.

Děti hlazení velmi pozitivně přijímají, ovšem může nastat situace, kdy mají právo doteky odmítnout. Musíme přijmout dětské odmítnutí. Nastane-li tato situace, dítě nepřemlouváme a snažíme se nepodléhat zklamání. (Hašplová, 2007)

Zásady provedení

- 1) Aby mohla učitelka dítě masírovat, měl by kromě zvládnutí techniky masáže, sám na sobě zažít, jak masáž chutná.
- 2) Ujistíme se slovem, pohledem, zda je dítě na masáž připravené. Nelibost, únava nebo rozmrzelost by nám neměly uniknout (mimické svalstvo).
- 3) Dovolíme dětem, aby se vzájemně masírovaly, i když budou pracovat jen velmi krátce a „po svém“.
- 4) Podle potřeb masírovaného dítěte se děti provádějící masáž mohou střídát, ne však během jedné masáže.
- 5) Aby bylo tělíčko v rovnováze, provádíme masáž oběma rukama.

- 6) Dobré je domasírovat párové končetiny.
- 7) Přehoupneme se přes řadu nových začátků a neúspěchu

„Buďte citlivý k individuálním a věkovým odlišnostem dětí. Při úvahách o tom, kdy přestat nebo začít dítě masírovat, si uvědomte, že na dobrou věc nikdy není pozdě... tuto metodu lze používat od narození po stáří.“¹⁵

10. 1. Masáž dolní končetiny – zpředu

Základní postoj maséra (dítěte, učitelky či rodiče): sed, stoj v poloze z boku k masírovanému.

1. Základní efloráž

- roztírání oleje od kotníku ke kyčli a zpět, vnější ruka na vnitřní straně nohy, zpět se ruce vrací rovnoběžně

2. Indické dojení, ždímání a kroucení

- ruce vede sebe, dlaně se sunou protichůdnými krouživými pohyby od kyčle ke kotníku a zpět, jako když „ždímáme prádlo“

3. Chodidlo

- masírování palci chodidla směrem od paty k prstům (reflexní působení, stimulace činnosti vnitřních orgánů)

4. Procházka

- bříšky prstů ťapkáme po celé ploše chodidla od paty k prstům

5. Klenba

- dolní částí dlaně promasírujeme klenbu plosky nohy (podpora činnosti ledvin)

¹⁵ Hašplová, J. *Masáže dětí a kojenců*. Portál: Praha, 2007, str. 103

6. Prsty

- palcem, ukazováčkem a prostředníčkem chytíme prsty v úžlabí a krouživým pohybem je masírujeme ke špičce, lépe každý prst nohy jednotlivě od palce k malíčku (stimulace reflexní vnitřních orgánů)

7. Pohlazení

- pohládíme chodidlo od paty k prstům

8. Nárt

- promasírování nártu nohy pomocí palců

9. Ždímání nártu

- ždímání, jako tah č. 2 (reflexní působení na slezinu)

10. Kroužky kolem kotníků

- kroužky provádíme palci z obou stran nohy (prevence zánětu středního ucha, uvolnění kyčlí a křížové oblasti)

11. Kroužení

- kroužení „v kotníku“ na obě strany palci proti sobě

12. Protažení

- protažení špičky nohy rukou a její přitažení

13. Koleno

- masáž kolene obkroužením česky (pately) palci a střídavým pohlazením dlaněmi, jemné zakroužení česky úchopem prsty na závěr

14. Podkolení

- jemným střídavým vytíráním prsty do stran masáž podkolení, zdola nahoru

15. Základní efloráž

16. Povytažení

- úchop nohy pod kolenem a kotníkem, lehké povytažení nohy
jemné sevření a podržení části nohy s prsty v dlaních

10.2. Masáž břicha

Masáž bříška děti na rozdíl od dospělých velmi milují. Dospělí jsou většinou z počátku nedůvěřiví.

Základní postoj maséra: sed, stoj v poloze z boku k masírovanému.

1. Kroužení

- masírujeme dlaní kolem pupíku ve směru hodinových ručiček
(podporuje peristaltiku, harmonizace toku energie)

2. Vodní mlýn

- ruce suneme střídavě od hrudní kosti přes pupík k podbříšku (vyrovnávání napětí horní a dolní krajiny břišní)

3. Palci do stran od středu břicha k bokům

4. Slunce, měsíc

- ruka jemně vytírá půlkruh kolem pupíku- tvar „slunce“, levá ruka vytírá od kyčle nad pupíkem až k druhé kyčli do tvaru „půlměsíce“ (vliv na peristaltiku tlustého střeva)

5. Hlubší efloráž tračníku

- provádíme dlaní pravé ruky na bližší straně břicha směrem vzhůru tlustého střeva, po vzestupném tračníku, levá ruka tvoří křížový protitlak.
„Překoníčkování“ po příčném tračníku a křížovým pohybem opět dolů po sestupném tračníku tlustého střeva

6. „Y love you“

- fáze 1) ruka hladí tračník sestupného střeva „I“

- fáze 2) ruka levá hladí příčný a sestupný tračník „L“ (obráceně)
- fáze 3) pravá ruka hladí tračník v celé délce „U“ (obráceně)

7. Kroužení

- zakroužíme kolem pupíku a spočineme na energetickém centru pod ním

10. 3. Masáž hrudníku - zpredu

Základní postoj maséra: sed, stoj v poloze z boku k masírovanému.

1. Základní efloráž

- jemné vytírání oběma rukama současně, ruce položené pod klíční kost- přejedou přes klíční kost až na dolní část hrudního koše, přes vnější část prsních svalů, ramenní klouby, ramena až na šíji

2. Kroužení od ucha k rameni

- pravá ruka podpírá hlavu, levá masíruje krouživým pohybem palce linii od ucha až k ramennímu kloubu

3. Odtahování

- brada ukloněna k rameni, levá ruka přejede a vytře od krku k rameni, protáhne krční svalstvo, zpět přes rameno, šíji až k vlasové pokožce
- symetricky se zpracovává i druhá strana šíje

4. Krk, střídavě

- zvedneme hlavu masírovaného a opřeme si ji o břicho, táhlé střídavé vytření od ramenního kloubu přes šíji k vlasům

5. Základní efloráž

- vytažení krční páteře při poslední efloráži, prsty projedou temenní část plynule až nad temeno hlavy

6. Kroužení

- zakroužit okolo pupíku a spočinout na energetickém centru pod ním

10.4. Masáž horní končetiny

Základní postoj maséra: stoj, sed vedle masírovaného.

1. Základní efloráž

- vnitřní ruka maséra uchopí dlaň masírovaného, vnější ruka roztírá olej od palcové strany zápěstí, přes loket, přední část ramenního kloubu na šíji; zpět se vrací po zadní straně ramenního kloubu k malíkové straně zápěstí

2. Indické dojení, ždímání a kroucení

- táhlé, pevné pohyby od ramene k zápěstí
- krouživé pohyby rukou proti sobě masírujeme směrem k periferii, od ramen k zápěstí

3. „Pomeranč“ (vytření dlaně prsty)

- promasírování dlaně prsty do stran

4. Krouživé vytření dlaně

- „prokroužení“ dlaně palcem

5. „Ciferník“- masáž reflexních bodů dlaně

- masáž reflexních bodů zvětšeným přítlakem po obvodě dlaně

6. Masáž bodu ve středu dlaně

- stlačení středového bodu (k pozvednutí celkové energie)

7. Masáž bodu mezi palcem a ukazovákem

- stlačení a masáž harmonizačního bodu mezi palcem a ukazovákem

8. Masáž prstů

- krouživé promasírování všech prstů jednotlivě
- pohlazení dlaně a pročísnutí prstů

9. Masáž hřbetu ruky

- promasírování hřbetu ruky pomocí palců od prstů k zápěstí

10. Kroužky kolem zápěstí

- prsty masírujeme zápěstí krouživým hmatem (působení na kostrč, kost křížovou a na bederní páteř)

11. Masáž s promaštěním loketního kloubu

- promasírování loketního kloubu dlaní (aktivizace zóny srdce a jater)

12. Základní efloráž

- indické dojení, ždímání a kroucení

13. Povytažení

- při poslední efloráži úchop ruky masírovaného pod loktem a za zápěstí s následným povytáhnutím po podložce z ramenního kloubu

14. Závěrečná efloráž

- dostředivými tahy od periferie k ramennímu kloubu

15. Podržení dlaně v rukách maséra

- jemným pohybem

10.5. Masáž obličeje

Provádíme velmi jemně a něžně. Tato masáž je zařazována později, protože děti nedůvěřují a mají obavy, zejména pokud jsou rozmrzelé nebo nachlazené. (jiná reakce na rozdíl od dospělých)

Základní postoj maséra: sed, stoj za hlavou masírovaného.

1. Efloráž

- směr efloráže: jemné vytření palci od středu ke spánkům, dále dlaně postupují od spánků k bradě, kde se rozdělí- palec a ukazovák nad horním rtem, ostatní prsty pod dolní ret a zpět plynule až ke středu čela

2. „Houpačka“- masáž dolní čelisti

- tah po obvodu čelisti ke spánku střídavě oběma rukama

3. „Otevřená kniha na čele“- masáž čela

- prsty masírujeme jemnými táhlými pohyby od středu čela ke spánkům, jako když „uhlazujeme listy otevřené knihy“

4. Tah palci přes obočí

- provádíme palci od kořene nosu přes obočí, na konci kroužky

5. Masáž víček

- víček dítěte se dotýkáme jen „motýlím pohlazením“ od vnitřních k vnějším koutkům

6. Masáž okolo očí „brýle“

- kroužíme palci od kořene přes obočí pod oči- končíme znovu na kořeni nosu, 3x zopakovat

7. Masáž přes líce dolů

- postupujeme:
 - a) od kořene nosu přes lící kosti na spánky
 - b) od kořene nosu do střední hloubky tváře na spánky
 - c) od kořene nosu do spodní části tváře těsně nad dolní čelist, až na spánek
- 3x opakovat (pročišťuje lymfu a dutiny)

8. Masáž spánků: „osmičky“

- Jemnými tahy na obou stranách

9. Masáž nosu

- Od špičky nosu ke kořeni
 - a) linie po horizontu nosu od špičky ke kořeni (uvolnění bloků v páteři)
 - b) linie po stranách nosu ke kořeni
- 2x opakujeme

10. Masáž ústních svalů: „dolní úsměv“

- tah palci na horním rtu od nosu ke koutkům směrem do úsměvu, pozvednout koutky

11. Masáž ústních svalů: „dolní úsměv“

- tah palci na dolním rtu od středu brady ke koutkům, lehce pozvednout do úsměvu
(logopedické cviky)

12. Krouživá masáž brady

- od středu brady krouživými pohyby až za uši, potom za ušima až na šíji a zakončit znovu na bradě, ukazováčky + prostředníčky (palci)

13. Masáž ušních boltců

- a) jemně a pečlivě masírujeme mezi palci a ukazováčky po celém boltci až k horní hraně

- b) vnitřek masírujeme spirálovitě
(rozvoj jemné motoriky + činnost všech orgánů a soustav);
vzestupná masáž od lalůčku vzhůru na horní okraj ušního boltce uklidňuje,
sestupná masáž stimuluje organismus

14. Masáž brady

- a) jemné tahy prostřední+ ukazováček (palec) po obvodě obličeje od středu brady až za uši
- b) rovným směrem za ušima až na šíji, ramena a ruce

10.6. Masáž hlavy

1. Promasírování pokožky hlavy

- a) prsty krouživým pohybem uvolňujeme pokožku hlavy, postupujeme nad čelo, ke spánkům, za uši, zadní stranu hlavy
- b) masáž rozhraní vlasové pokožky v týle
- c) kroužením vracíme zpět na temeno hlavy

2. Pročesávání

- povytahování vlasů mezi prsty - „hřeben“ od temene k čelu do týla a zpět

3. „Proťapkávání“

- jemná tepací masáž, palce u sebe, 3 linie:
 - I.) nad kořenem nosu k temeni hlavy
 - II.) od kořene nosu střední linií čela a po obvodě hlavy od středu čela směrem do týla
 - III.) ze středu čela ke spánkům a po obvodě vlasové pokožky, za uši až do týla

4. Vybalancování

- hlavu vezmeme do mističky z dlaní, mentálním kýváním vybalancujeme řídicí systém těla, spočinout 2 minuty

10.7. Masáž zad

Základní postavení maséra: z boku masírovaného.

1. Efloráž

- od ledvin provádíme tah podél páteře na ramena a zpět se ve tvaru osmičky vracíme přes ramenní klouby, po stranách zajet do pasu a spodní část osmičky dokončíme přes hýždě až ke kostrči

2. Masáž boků

- a) kroužení: oběma dlaněmi krouživými pohyby od hýždí, krouživými pohyby od páteře k bokům promasírovat polovinu zad, zpět se vracíme přes paži
- b) odtahování: levou ruku masér sune po páteři, pravou současně odtahuje od páteře na boky, postupuje od kostrče ke krku, zpět se vrací hnětením ramene, boku, až na hýždě (odvádění spasmů od páteře- odstředivě)
- c) přitahování: dlaně na hýžd'ový sval, nabíráme a přitahujeme od boků k páteři až ke krku, zpět přímým tahem prsty po páteři, od krku po kostrč

...opakujeme na druhé polovině zad

3. „Osmička“

- dlaně na sebe, opisují symetrickou ležatou osmičku okolo lopatek (uvolnění srdeční čakry)

4. „Vějíř“

- palci roztírat vějířovitě od kostrče na hýždě, sacro-iliakální skloubení zprava doleva

5. „Poupátka“ - masáž hýžd'ových svalů

- hřbetními stranami rukou roztírat za současných rotací v zápěstí

6. Hnětení

- hnětení od pasu dolů, střídavě rukama až na dolní část hýždí. Při hnětení se masírovanému rozhoupou boky i paty, jako při tanci. Rytmus zrychlíme, a na závěr zpomalíme (uvolnění stresového napětí)

Přejdeme do polohy za hlavou masírovaného.

7. Základní efloráž

8. Dráhy MM (močového měchýře)

- palci souběžně projet od krku až k SI skloubení
 - 1) linie vnitřní v polovině vzdálenosti mezi osou páteře a vnitřními hranami lopatek
 - 2) linie vnější rovnoběžně podél hrany lopatek až k SI skloubení

9. „Hlazení“

- jemné tření (hlazení) dlaněmi od krku podél páteře přes hýždě, zpět po bocích až na ramena

10. Masáž lopatek

- střídavými pohyby dlaní masírujeme levou i pravou lopatku
- palcem promasírovat od krku k rameni cesty lymfatických kanálků

11. Krouživé vytření okolí lopatek

- krouživými pohyby vytíráme linii okolo lopaty ve tvaru písmene „j“ od ramene k boku

12. Základní efloráž

13. Roztírání podél páteře

- jemným tlakem roztíráme oběma palci mezi obratli do stran, postupujeme od krku ke kostrči

- na kostrči zakončit kroužením palce či prostředníkem ve směru hodinových ručiček (pozvednutí energie dna pánevního)

14. Kostrč

- dlaň položena na kosti křížové, jemným houpáním rozproudíme energii od pasu ke kostrči

15. Závěrečná efloráž

16. „Houpání“

- levou ruku položíme mezi lopatky, pravou na ledviny a jemně pohoupeme

10.8. Masáž dolní končetiny - zadní část

1. Základní efloráž

- nanášíme olej na zadní část nohy od kotníků ke kyčli, vnější ruka nad vnitřní rukou, zpět po stranách nohou s rukama rovnoběžně, až ke kotníku

2. Indické dojení, ždímání a kroucení

- táhlými, pevnými pohyby suneme střídavě ruce od kyčle zpět
- ruce pod sebe na nohu v oblasti kyčle a suneme dlaně protichůdnými krouživými pohyby ke kotníku a zpět

3. Masáž paty

- palci promasírujeme patu od klenby nožní ke kosti patní

4. „Podkova“- masáž zadní části paty

- palec masíruje a obkružuje zadní obvod paty tam a zpět ve tvaru podkovy

5. Masáž kotníků

- kroužky kolem kotníků

6. „Houpačka“- masáž achillovy paty

- vytíráme mezi klouby skrčeného ukazováku a prostředníku

7. Indické dojení, ždímání a kroucení

8. Základní efloráž

9. „Vajíčko“

- na závěr masáže zadní části těla pohladíme masírovaného od hlavy až k patě ve tvaru vajíčka ve třech liniích: střed, záda, boky- technika bezdotyková, ruku doprovázíme představou, že pohladíme nad masírovaným „vajíčko“, které naplníme láskou a bezpečím...

10. Harmonizace čakr

- levá ruka na temeni masírovaného, pravá na čakře „třetího oka“- setrvat v pozici do srovnání tepelných vjemů
- stejným způsobem harmonizujeme všechny zbylé čakry, doprovázíme mentálním čištěním

11. Závěr masáže

- vyzveme masírovaného k hlubokému nádechu a výdechu, poděkujeme

11. Výzkumné metody

Pilotní studie

Pilotní studie se provádí k zmapování „terénu“ a posouzení, zda je vybraný vzorek populace pro výzkum vhodný.

Provádí se na malé části zkoumaného vzorku.

Základní metodou zjišťování je rozhovor.

Pilotní studie je nezbytnou podmínkou validity našich výsledků. (Somr, 2007)

Předvýzkum

Předvýzkum ověří vhodnost a účinnost nástroje vytvořeného pro výzkum.

Provádí se na větší části zkoumaného vzorku.

M. Disman: *„Zatímco opominutí pilotní studie nás v některých případech nemusí vytrestat vážným zkreslením, opominutí předvýzkumu je nesmírně riskantní: předvýzkum by měl být nezbytnou součástí každé výzkumné akce.“*¹⁶

Experimentální plán

Plán realizace experimentu, stanoví vstupní test a výstupní test.

Výzkumná metoda Experiment

Pojem experiment se používá jako označení pokusu nebo zkoušení. Je jednou z kvantitativních vědeckých metod. Jedná se o experimentální metodu. Realizace experimentu probíhá podle experimentálního plánu. Dle plánu zadáváme vstupní test (pretest) a závěrečný test (posttest). Smyslem těchto testů je zmapování stavu určité oblasti na začátku a po ukončení experimentu. Výsledky slouží k analytickému porovnání nezávislé proměnné mezi dvěma skupinami.

I. Výzkumník musí dohlížet na experimentální proměnnou.

¹⁶ Somr, M. *Základní metody výzkumu: Úvod do studia*. České Budějovice. 2007 str. 9

- II. Musí použít alespoň jednu experimentální a jednu kontrolní skupinu.
- III. Jednotlivci musí být zařazeni do těchto skupin náhodně.

Posttest

Závěr experimentu. Výsledky posttestu obou výzkumných skupin slouží pro porovnání a analýzu nezávisle proměnné.

IV. Praktická - realizační část

12. Přípravná fáze výzkumu

Formulace problému

Existence častého emočního psychicky vyčerpávajícího vypětí dětí a psychosomatických obtíží.

Předmětem výzkumu

Třída dětí z MŠ.

Výzkumná otázka

„Mohou vzájemné masáže dětí napomoci k rozvoji prosociálního chování?“

Cíl výzkumu

Představit masážní techniky v mateřské škole jako cestu ke vzájemným kontaktům dětí.

Důvod výzkumu

Příspěvek k ozdravení psychického prožívání dětí v předškolním zařízení.
Pomoci dětem v mateřské škole navazovat a zlepšit vztahy s vrstevníky v mateřské škole.

Časový harmonogram výzkumu

Průběh výzkumu od září do ledna 2010.

Výzkum - popis

Pozorování interakce dětí v MŠ. Zaměření na vztahy mezi dětmi. Problém v navazování a kvalitě vztahů dětí.(hledání odpovědí na otázky v teoretické části práce)

Výzkumná otázka: „Masáže dětí mají vliv na utváření prosociálního chování.“
(teoretická část práce)

Studium typů masáží a jejich účinků na lidský organismus. Vyhledání publikací, ve kterých se autoři věnují masáží dětí. (teoretická část)

Výběr nejvhodnějšího typu masážní techniky pro dítě v předškolním věku. Kritériem výběru ideální techniky byl požadavek respektování specifiky vývoje dětského organismu. (teoretická část)

Intenzivním lektorským kursem zvoleného typu dětské masáže získáno oprávnění a podrobné odborné informace o masáží. Dosaženo dostatečné kvalifikace pro práci s touto technikou dětské masáže.(absolvování lektorského kursu „Masáže dětí a kojenců II. stupně“)

V prvotní fázi výzkumu jsou východisky nastudované materiály, později vlastní tvorba. (praktická část + A., B. Přílohy)

Vytvoření zásobníku masážních technik. Zařazení zvolené masáže do tématického celku a uvedení použití v integrovaném vzdělávání v MŠ (A., B. přílohy + experiment)

Hledání optimální metody pro ověření výzkumné otázky. Provedení pilotní studie a rozhodnutí o předvýzkumu formou výzkumné metody - experimentu. (praktická část práce + B. Příloha)

Konstrukce nástroje a stanovení plánu. Předvýzkum, analýza dat a jejich teoretické zobecnění (praktická část + B. Příloha)

Závěr, zhodnocení výzkumu na podkladě:
interpretace výsledku předvýzkumu, praktických zkušeností z provádění vzájemných
masáží dětmi v mateřské škole, sebereflexe.

13. Realizační fáze výzkumu

13.1. Pilotní studie - postup

Zjištění, zda by třída „Zajíčků“ byla vhodnou experimentální skupinou, bylo provedeno v polovině měsíce září roku 2010 prostřednictvím přímých rozhovorů na třech úrovních.

První úroveň: rozhovory s ředitelkou mateřské školy v Kasejovicích a vedoucí učitelkou experimentální třídy „Zajíčků“. Předmětem rozhovoru bylo zjištění, zda mohu v podmínkách zvolené třídy provádět výzkum.

Druhá úroveň: rozhovory s rodiči dětí. Náplní bylo objasnění cíle i postupů plánovaných masáží, získání souhlasu k realizaci masáže s dětmi.

Třetí úroveň: rozhovory s dětmi (verbální komunikace) a praktická ukázka masáže dětem (neverbální komunikace).

Cílem: zjistit reakce dětí na ukázkou masáže; zjistit, zda je vzorek vyhovující pro účely záměru experimentu.

Komunikace s dětmi

Čas: doba přípravy k polednímu odpočinku.

Forma: rozhovory (verbální); masáž (neverbální)

Postup: tlumená relaxační hudba

Otázky směřované dětem, typu: „Kdo by chtěl pohladit zádička před spaním?“

Reakce dětí: Osmělila se první dívenka Natálie, která již mateřskou školku navštěvovala v loňském roce. Po jejím svolení jsem ji masírovala zádička „na sucho“ přes oblečení. Ptala jsem se Natálky, zda se jí masáž líbila a ona mi sdělovala své pozitivní dojmy. Po první ukázce se masáže dožadovala polovina přítomných dětí. Dvě děvčátka spontánně zkoušela masírovat své kamarády.

Jednalo se o počáteční „masážní pokusy“. O masáž děti evidentnějevily zájem. Z tohoto dne vznikla první masáž „na sucho“, s názvem „Vláček kolejíček“, která je základacím počinem dnes již zavedeného „uspávacího rituálu“ ve třídě „Zajíčků“. (A. Příloha)

13.2. Pilotní studie - závěr

Závěrem je konstatování, že zkoumaný vzorek je vhodný k uskutečnění experimentu. Nejsou známy jiné překážky k jeho uskutečnění v plánovaných podmínkách.

13.3. Výzkumná metoda – experiment

Experimentální skupiny

Výzkumnými skupinami experimentu jsou dvě třídy dětí mateřské školy v Kasejovicích. Složení dětí a výběr dětí je náhodný a v tomto výzkumu je již dán. Počet dětí v každé z tříd nedosahuje počtu 40 respondentů.

13. 4. Nástroj experimentu

Plán experimentu

- Pretest 0
- Aplikace masáží v experimentální skupině, třídě „Zajíčků“.
- Kontrolní skupina bez působení masáží, třída „Vodníčků“.
- Aplikace posttestu formou hry v experimentální i kontrolní skupině.

Tabulka č. 1:

Plán experimentu

Výzkumná skupina	Název třídy	Pretest	Aplikace masáží					Posttest
			1.etapa	2.etapa	3.etapa	4.etapa	5.etapa	
experimentální	třída "Zajíčků"	ne	ano	ano	ano	ano	ano	ano
kontrolní	třída "Vodníčků"	ne	ne	ne	ne	ne	ne	ano

14. Předvýzkum - experiment v MŠ

Výzkumná skupina s počtem 24 přihlášených dětí. Kontrolní skupina čítala stejný počet respondentů.

Doc. PhDr. M.Somr, DrSc. uvádí doporučení, aby každá výzkumná skupina experimentu čítala minimálně 40 respondentů. (Somr, 2006)

Vzhledem k velikosti daných skupin jde o předvýzkum, který se uskutečnil metodou experimentu. Jeho průběh a výsledek bude ověřením funkčnosti sestrojeného výzkumného nástroje vzhledem k požadovanému cíli výzkumu.

Zaměření během experimentu

- na kritické posouzení analýzy situace
- na odlišování zkreslených údajů
- na postupu od konkrétního k abstraktnímu a na zpětné aplikaci
- na citlivé vnímání jevů v kolektivu dětí
- na objektivním a logickém přístupu k problému
- na správné prezentaci poznat

Podmínky experimentu

Experimentální proměnná

Experimentní změnou (nezávislou proměnnou) je provádění nebo neprovádění dětské masáže.

Závislou proměnnou je přítomnost nebo absence prosociálního chování.

Experimentální a kontrolní skupina

Experimentální skupinou je třída „Zajíčků“.

Kontrolní skupinou je třída „Vodníčků“.

Obě skupiny jsou optimálně srovnatelné.

Výběr tříd (subjektů)

podle náhodného výběru

splněna podmínka rovnocenné pravděpodobnosti složení

Experimentální plán

třídy vybrané náhodně

předpoklad rovnocenných vlastností

(Tab.1)

Masážní etapy:

1. etapa - prvky automasáže horních končetin „na sucho“
2. etapa - relaxační automasáž rukou
3. etapa - stimulační automasáž dolních končetin
4. etapa - relaxační masáž dolních končetin
5. etapa - relaxační masáž zad

Časový horizont experimentu

10 týdnů - říjen až prosinec 2010

Záznam experimentu - rozbor videonahrávky

14.1. Etapa č. 1

Prvky automasáže paží a jejich použití

První etapa experimentu se v první polovině října promítala do tématu „Barevného podzimu na poli“.

Na začátku ukázky se děti učí přivítat druhého kamaráda. Ve chvíli prvního natáčení se doposud všichni vzájemně neznají. **Nemají navázané kamarádské vztahy.** Dokladuje to konflikt při nechtěné srážce Žanetky a Michalky, při kterém děvčátka zjišťují, že se tato situace může v kolektivu přihodit. **Poznávají, co je tolerance.**

Spolupráce není vidět, ale je patrný zájem o hru. **Děti se představují a vzájemně se pozorují.** Vydrží se dotýkat při spojení v kroužku za ruce. Tyto **první doteky** nejsou samozřejmostí u dětí v adaptační době.

Napodobují „ježečky“, kteří si vyhrnují rukávy, masírují předloktí a vytřesou ruce, aby se připravili na spolupráci – na „zatřesení se stromem!“ **První nápodoba** ve skupince se dětem daří, napodobují **masážní tahy na pažích při hře ve skupině.** Konec je **odlehčený legrací** a pádem „ježků“ na zem, **příznivá atmosféra pro navazování prvních kontaktů.**

Posun v chování dětí: seznámení s kolektivem, doteky: „drží se za ruce“, chuť do činnosti, prožitek konfliktu i humoru.

14.2. Etapa č. 2

Automasáž dolních končetin

Barevný podzim v lese je námětem na první ukázkou v druhé etapě na přelomu října a listopadu.

V této videonahrávce si děti masírují dolní končetiny od stehů až k prstíkům na nohách. **Trénují úchopy rukou a zvykají si na používání různých masážních hmatů.** Sedí v kroužku majíc oblečenou horní polovinu těla a spodní prádlo, aby měly přístupné dolní končetiny. Při automasáži sedí těsně vedle sebe a je možné si všimnout, že ani při narušené intimitě, způsobené částečným dobrovolným svlečením punčocháčků, **není vzájemná blízkost dětí rušivým elementem.**

Poprvé si zkouší masážním olejíčkem natírat nožičky. Děti poznávají své tělo, trénují jemnou motoriku rukou, napodobují citoslovce zvuku zvířátek a hádají, které zvířátko „přijde“ další. Dotýkají se svých prstíků u nohou a protahují si při tom ohybače (flexory) kolenního kloubu i zádové svalstvo.

Občas se úmyslně při masáži dotknou dětských nožiček. Děti tuto „hru“ napodobují a zkouší se dotknout nožky druhého kamaráda. **Zjišťují reakce a mají při kontaktu nové pocity.** Hra je „průpravou“ na další etapu. Účast téměř všech dětí.

Posun v chování dětí: tolerance blízkosti druhého, prožitek ze vzájemných doteků .

14.3. Etapa č. 3

Automasáž rukou

Druhá ukázka automasáže je automasáž rukou. Druhá etapa je v listopadovém tématu „Moje tělo a zdraví“.

Děti si zde pohádku před spaním „vyčarují“ z ručiček sami. Sedí v pyžámkách na svých postýlkách. Masírují se všichni. Atmosféra klidu, pohody. Prostor pro představivost. Na závěr se všichni pohladíme po vláskách. **Ocenění sebe:** „To se mi to podařilo!“

Posun v chování: prožitek společné relaxace, ocenění sebe.

Vzájemná masáž rukou je ve třetí ukázce. Co zde můžeme sledovat a vnímat? Atmosféra je „podmalována“ **relaxační hudbou**. Děti jsou již zvyklé na **používání masážních olejů**. Žanetka se ptá: „To je sedmimílové mazání?“ „To je odpočinkové mazání na dobrou náladu z květiny levandule“, odpovídám. Děti, které se účastní masáže, mají **navázány vztahy. Dobře se mnou spolupracují, mají zájem o činnost**. Dnes je vidět Zuzanku na lavičce. Zuzanka začala chodit tento týden do MŠ, proto je nedůvěřivá a masáž pouze sleduje.

„Máme kamaráda? Můžeme začít?“, ptám se. „Zkus mu ručičku půjčit“, povzbuzuji Dominička. Zdeněček po první části masáže odmítá pustit Dominičkovu ručičku, protože se mu **masírování líbí provádět**. Dominička masáž dlaně lechtá.

Vzájemnými doteky a reakcemi odhalují pocity druhého. Oba kluci chtějí kamarádovi zahřát ručičku ve svých dlaních. **Nebojí se dotýkat se druhého. Kamarád zvládne dotek přijmout.** Masáž končí **oceněním sebe i poděkováním kamarádovi**. Děti napodobují můj příklad. Najednou se všichni okolo spontánně hladí po vláskách. **Prožívají společné potěšení z činnosti.**

Posun v chování dětí: společná spolupráce, poznávání a chápání pocitů druhého, přijímání doteků od druhého, prožitek společného ocenění práce a dobré nálady.

14.4. Etapa č. 4

Masáž dolních končetin

V této ukázce jsou děti na masírování zvyklé. Natálka zkouší novou masáž dolní končetiny.

Tato ukázka je prosociální reakcí Natálky. Proč? Kubíček si stěžoval na bolest nohy. Nabídla jsem se mu, že mu nožičku namasíruji. V tom momentu přiskočila Natálka a nabídla se, že Kubíčkově nožičku namasíruje sama. Měla jsem po ruce kameru, spustila jsem filmování. Škoda, že není zaznamenaný samotný impulz této masáže. Natálka má pěkný a **citlivý přístup** ke Kubíkovi. **Masíruje zručně.** Na čtyřletou dívčenko obdivuhodný výkon. Kuba se dožaduje masáže na druhé nožičce a nabízí se Zdeněček. Opět **zaznamenané prosociální chování, pomoc Kubovi.** Zdeněček přes tu skutečnost, že bude muset vyvinout při masáži úsilí, se ochotně nabízí jako pomocník – „masér“. Zdeněček masíruje a já ho fotím. (Obr. 5)

Posun v chování dětí: citlivý přístup ke kamarádovi, prosociální reakce.

Masáž dolní končetiny je také zaznamenána na další ukázce, kde **masíruji nožku já Natálce**, která o masáž velmi stála. Žanetka moje počínání natáčí. V této ukázce jsou vidět procházející bosé děti, které masírování sledují. Ostatní děti se libovolně zkouší vzájemně namasírovat nebo čekají na masáž ode mě.

Posun v chování dětí: souznění třídy při masážních činnostech.

Další ukázkou masáže dolní končetiny je masáž „Koláček“, která je modifikací masáže „Koblížek“.

Uvádím slovy: „Těsto si pořádně připravíme, připravíme si válečky (ukazují hmat ve vzduchu a děti napodobují)...koblížek neposedá skočil z okna rovnou do pohádky. Kam se nám ten posvícenský koláček zakutálel?“ **Masírujeme se ve skupině dětí.** Po nacvičení hmatů „nanečisto“, **se děti masírují vzájemně. Na činnost se soustředí.** Je zde zachycená **dobrá nálada dětí, uvolnění a smích.** Na závěr **zahříváme nožičku v dlaních**, zejména toto zahřátí děti vyžadují ode mě. Moje dotečky jsou jim zřejmě příjemné. Mezi námi jsou **dobré vztahy.** Trénujeme „píd'alku“, cvik na

plochonoží. V závěru této ukázky zpíváme společně a „plácáme se“ do nohou.

Výborná atmosféra ve třídě.

Posun v chování dětí: prožívání společné radosti a spolupráce, důvěra v učitelku.

14.5. Etapa č. 5

Masáž zad

Pro účel nafilmování této činnosti se děti nesvlékly, pouze si vyhrnuly tričko na zádech.

Popis ukázky: masíruje se vleže na břiše. **Děti si důvěřují**, aby tuto masáž vzájemně bez problémů absolvovaly. Důkazem toho je Evelínka, která je v adaptační fázi zvykání si na prostředí MŠ a zatím nekomunikuje. Tato dívka masáž podstupuje vsedě. Skutečnost, že se nechá namasírovat vsedě a dokonce v závěru ukázky stojí o to, že masáž „oplatí“ kamarádce Jitušce, byl u ní **velký pokrok**, protože zatím se do řízených činností nezapojila. „Chceš namazat Jitušku?“, ptám se Evelínky. Je to pro ni těžké, odpovídá s rukou na čele, aby se alespoň částečně za „něco“ schovala. Ale komunikuje.

V ukázce je vidět **spolupráce dětí při půjčování masážního oleje**. Je zaznamenáno **znamenité napodobování masážních tahů**, například jak Michalka masíruje: „ruce na sobě“ (hmat jedna ruka s pomocí druhé).

Žanetka masíruje Natálku a prohlašuje: „To by se mi možná líbilo...“. **Natálka ihned ochotně vstává a jde uspokojit potřebu Žanetky**, aby ten zajímavý hmat na zádičkách pocítila i ona. Jejich chování motivuje další. Žanetka je spokojená a nabízí i svou pomoc. Žanetka: „Chceš ode mě?“

Posun v chování dětí: vzájemná důvěra a spolupráce, ochota pomoci, prosociální reakce, aktivní tvořivá spoluúčast.

14.6. Posttest

Proběhl u experimentální i kontrolní skupiny formou kolektivní hry „Mrazík“. Jedno dítě mělo za úkol v roli „mrazíka“ zmrazit ostatní děti. Záměrně jsme si s dětmi předem neurčily žádná pravidla na vysvobození. Úkolem bylo přijít na to, jakým způsobem zmrzlé kamarády opět rozmrazit. Cílem: sledování přítomnosti nebo absence prosociálního chování dětí.

Výsledek posttestu u experimentální skupiny:

Děti ze třídy „Zajíčků“ vysvobozovaly „zmrzlé“ kamarády „sluníčkem“ (míček). Napadalo je použít na rozmražení oheň. Daniel zkoušel vysvobodit kamarádku čarováním, ale nedotkl se jí. Žanetka na vysvobození zkusila přikládat obě ruce, aby byl dotek příjemný. Po Žanetce ostatní děti svým dotykem, hlazením a objetím vysvobodily zbylé „zmrzlé“ kamarády.

Výsledek posttestu u kontrolní skupiny:

Děti ze třídy „Vodníčků“ vysvobozovaly „zmrzlé“ kamarády také působením „sluníčka“ (míčku). Maruška zkoušela rukama „štípat“ kamaráda, aby rozmrzl. Přidávaly se k ní i další děti. V souvislosti s rozmrazováním měly chlapci nápad použít plyn a oheň - rampouch rozehrát. Adámka napadalo „bouchnout do něj“ - rozbít rampouch kladivem nebo činkou. Jakékoliv příjemné doteky jsem mezi dětmi nespatriila.

15. Experiment - přehled

Podmínky:

1. V jedné třídě jsou praktikovány dětské masáže
2. Ve druhé třídě dětské masáže praktikovány nejsou.
3. Délka trvání experimentu 10 týdnů.
4. První skupina, kde se praktikují masáže, je skupina experimentální.
Druhá skupina, kde se masáže nepraktikují, je označena jako kontrolní.

Shodnost obou skupin:

1. V počtu respondentů.
První třída: 24 žáků
Druhá třída: 24 žáků.
2. Přibližně stejné chování a vztahy mezi dětmi.
Tato úroveň nebyla měřena vstupními testy (pretesty).

Rozdílnost obou skupin:

V používání dětských masáží.

Výsledek:

Rozdíl ve vcítění se do druhého.

Závěr:

Na utváření prosociálního chování (závisle proměnná) má vliv používání dětských masáží, je více ovlivněno chápání pocitů druhého.

V. Závěr

16. Fáze vyhodnocení výzkumu

Účinky masáže na lidský organismus sleduji již 15 let ve své původní profesi fyzioterapeuta.

Třetí rok působím v mateřské škole, nejprve jako asistent v praxi a nyní jsem učitelkou. Všimla jsem si u některých dětí dlouhé adaptační doby po nástupu do MŠ, jejich uzavřenosti, ostýchavosti navazovat s dětmi kontakt. Zřídka jsem viděla uvolněné, vstřícné a empatické chování k druhému. Chmurné nálady se mezi dětmi šíří jako lavina a nepříspívají k dobré atmosféře ve třídě.

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, zda by cesta vzájemných masáží dětí vedla k otevřenější vzájemné komunikaci, lepšímu vcítění se do druhého. Tím by se výrazně zlepšily podmínky pro utváření prosociálního chování dětí. Kamarádkské vztahy jsou do určité míry kompenzací za vztahy rodinné v době pobytu mimo domov a obohacují citová pouta dítěte.

Po dobu deseti týdnů jsem s dětmi masáže ve Třídě zájčků provozovala. Po počátečních obavách, jak děti masáže přijmou, jsem byla ohromena jejich pozitivní reakcí. Od prvního seznámení s masáží (pilotní studie) jsem naplánovala dalších pět masáží, prováděných různě dle lokalizace na těle a zasazených do aktuálních tematických celků.

Postupovala jsem od jednoduššího ke složitějšímu, od automasáže k masírování vzájemnému. Masáže jsem podle zájmu a časových možností v denním programu s dětmi opakovala. Záznam - videonahrávku z těchto činností jsem natáčela vždy z první zkušební masáže v tematickém celku.

Co jsem zaznamenala v průběhu tohoto experimentu? Děti se postupně zbavovaly neznámých a nepříjemných pocitů při masáži ve dvojicích. Všimla jsem si proměny uzavřených dětí, které při masírování doslova „roztály“ a začaly komunikovat. Překvapilo mě u chlapců velké nadšení pro masírování.

Děti se začaly masáže dožadovat, zejména jako rituálu před spaním. Za zmínku stojí i jejich zájem o používání éterických olejů, je to pro ně něco jako omamné

kouzlo. S přidáním barevných flitrů dostaly masáže „sváteční kabátek“ a děti odcházely nazdobené domů.

Zajímalo mě, jestli i několik momentů z průběhu dne je provokováno masážemi. Mám na mysli například situaci, kdy uzavřená Evelínka vzala kamarádku, kterou předtím masírovala spontánně za ruku na vycházce. Nebo Zdeněčka, který se do té doby pomoci jinému stranil, začal pomáhat kamarádovi s oblékáním v šatně. Masáže přispěly i k utužení vztahu učitelky (mě) s chlapcem z experimentální skupiny, který má diagnostikovanou poruchu chování, jde o ADHD. Masáž na něj měla zklidňující účinek. Konkrétně šlo o masáž hrudníku s názvem „Motýlek“. Dokázal při ní na chvíli na mě soustředěně hledět. Po ukončení masáže se nadšenými výkřiky dožadoval jejího dalšího a dalšího opakování. Za tu dobu se zlepšila jemná motorika dětí.

Určitým ověřením byl i posttest. Nečekala jsem výrazný rozdíl ve výsledcích posttestu. O to větším překvapením byl pro mě výsledek. Děti z experimentální skupiny si vzpomněly na „ruce“ a hlavně, na svou pomoc při vysvobození, která je pro druhého záležitostí příjemnou!

Patrný je kontrast ve srovnání s kontrolní skupinou. V té padlo mezi dětmi i více kreativních nápadů na vysvobození kamarádů, ale zcela chyběla spontánní úvaha kohokoliv ze skupiny, že použití těchto nápadů, sice účinných, může být pro druhého nepříjemným prožitkem, či dokonce bolestivým.

Znamená to, že masáže pomáhají dětem zajímavou formou této činnosti poznávat pocity druhého.

Jak bych hodnotila moje působení v experimentu?

Přiznám se, že při masážích jsem se s dětmi cítila „jako ryba ve vodě“. Po zhlédnutí videozáznamů jsem si vždy uvědomila, co bych příště udělala jinak, a tak mě to určitým způsobem posouvalo dál i v mé pedagogické působnosti. Vím, že na sobě budu pracovat, zlepším vyjadřování, pohotovost v situacích. Vždy s třídou na závěr zhodnotím, co se dětem líbilo a co pro ně nebylo dobré.

Mám pocit, že uskutečněný předvýzkum realizovaný metodou tohoto experimentu ukázal na možnost konkrétního uskutečnění výzkumu většího rozsahu. Vizí je výzkum v několika zúčastněných mateřských školách, který by podal přesnější obraz o kvalitě vzájemných vztahů dětí v současném předškolním vzdělávání.

Vedlejším produktem zamýšleného výzkumu, obohacujícím a příjemným, by bylo proudění „dotekové terapie“ mezi naše děti.

Jsem přesvědčena o účincích masáže. Stejně tak věřím samotné síle doteku, kontaktu a vlídné komunikace s druhým člověkem.

Masáže, které představuji, jsou aplikovatelné v kterékoliv mateřské škole.

VI. Seznam literatury

- Caiatiová, M., Delačová, S., Millerová, A. Volná hra. 1. vydání. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-011-1
- Erkert, A. *Hry pro usměrňování agresivity: 100 námětů pro činnosti s dětmi ve věku od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-938-0
- Hašplová, J. *Masáže dětí a kojenců*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-125-5
- Havrdová, K. *Sylabus z vybraných témat vývojové psychologie: Pracovní texty pro studenty doplňkového pedagogického studia č. 2*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002. ISBN: 80-7041-185-6
- Helus, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*. 2. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-628-5
- Hupka, J., a kol. *Fyzikálna terapia*. Martin: Osveta, 1993. ISBN-80-217-0568-X
- Kopřiva, P., Nováčková, J., Nevolová, D., Kopřivová, T. *Respektovat a být respektován*. 3. vydání. Kroměříž: Pavel Kopřiva – Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0
- Matějček, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. ISBN: 80-247-0870-1
- Oudová, D. *Sylabus z vybraných témat psychologie osobnosti: Pracovní texty pro studenty doplňkového pedagogického studia č. 1*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2002. ISBN: 80-7041-137-6
- Pelikán, J. *Pomáhat být*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN: 80-246-0345-4
- Průcha, J. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 2005. ISBN: 80-7367-047-X
- Rheinwaldová, E. *Rodičovství není pro každého*. Praha: MOTTO, 1993. ISBN-80-901338-4-3)
- Somr, *Základní metody výzkumu: Úvod do studia*. České Budějovice. 2007
- Svobodová, E., *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, 2007. ISBN 80-86307-39-5

VII. Seznam příloh

A. Příloha

Zásobník masážních technik

B. Příloha

Záznam experimentu

1. Experiment

2. CD – videozáznam experimentu

A. Příloha

Zásobník masážních technik

Základní cíle a výstupy při vzájemných masážích dětí

Cíle:

- relaxace, pozitivní atmosféra
- rozvoj smyslového vnímání
- rozvoj jemné i hrubé motoriky
- posilování prosociálního chování
- posilování vyjadřování svých emocí
- spolupráce s ostatními
- seznamování s pravidly chování k druhému
- rozvoj představivosti
- rozvoj řečových dovedností
- rozvoj početních dovedností
- rozvoj rytmického cítění

Výstupy:

- dovede rozlišovat hmatem masírované místo a současně jej sledovat zrakem
- dovede sluchem vnímat pokyny při masáži nebo slovní zpětnou reakci masírovaného kamaráda
- dokáže masírovat a koordinovat horní končetiny, trup, ruce
- ví, že kamarád při masáži cítí jeho dotečky
- dovede s masírovaným kamarádem spolupracovat
- pozná při masírování, co kamarádovi dělá a nedělá dobře
- má pojem o pocitech masírovaného
- zvládne masáž slovně doprovodit básničkou
- zvládne počítat do pěti (podle možností)
- zvládne základní rytmické pohyby při masážních úkonech

Relaxační masáže před usínáním

Tyto rituální masáže jsou prováděny bez použití masážního oleje, tzv. „na sucho“, na horní končetinu nebo tělo přes oděv, přes dětské pyžámko. Jsou doprovázeny říkadlem.

Relaxační masáž zad

„Jede vláček, kolejíček...“

Jede vláček kolejíček,

(jemným tlakem, do rytmu, roztírání podél páteře-oběma palci roztíráme mezi obratli páteře do stran)

kolik vozů má?

(pohlazením krku na ramena)

Děti počítají: jeden, dva...

(hlazení- podle počtu, dlaněmi střídavě pohládíme od krku podél páteře na hyždě)

A ten poslední drncá!

(Chvění dlaněmi od krku podél páteře dolů)

Relaxační masáž hrudníku

„Motýlek“

Letí, letí motýlek,

mává párem křídýlek.

(spojit ruce palci, prsty vytvoří křídélka, „motýlek letí k dítěti“

- dítě ruce ve vzpažení)

Kolikpak jich přiletí?

Děti počítají: jeden, dva motýlci...

(základní efloráž od hrudní kosti na dolní část hrudního koše na ramena)

Už ti sedá na bříško,

(ruce spočinou jako motýl na energetickém místě pupíku)

spinkej, spinkej, Eliško.

Už se schoval.

(přikryjeme „motýlka“)

Relaxační masáž horní končetiny

„Prádlo“

Tahám prádlo,

(indické dojení střídavě rukama od ramene k zápěstí)

ždímu, ždímu,

(kroucení střídavě od ramene k zápěstí)

„vytřesu“ ho,

(Kolikrát? Děti počítají...)

(rukou uchopíme ruku masírovaného a následuje jemné vytřesení paže s počítáním)

pak ho zdvihnu.

(zvednutí končetiny masírovaného a pohlazení od ramene k lokti)

Pověším ho na kolíčku,

(zaháknutí obou aktérů za prsty)

ať nám uschne na sluníčku.

Sluníčko ho zahřívá.

(podržení ruky masírovaného v dlaních)

Masáž z tematického celku „profese“, motivovaná A. Erkertem (volně upravená).

Masáž zad „Malý cukrář“¹⁷

Já jsem malý cukrář, malý cukrář dítě,

co upeču, chutná znamenitě.

(základní efloráž, tah od krku k ramenům, vytírání oběma rukama, dlaně, prsty uvolněně)

Každý den se těsta něžně dotýkám,

mlsat ale může (kdo?), jen já sám.

(nápodoba mlsání)

(boky - kroužení, obě nebo jedna ruka kroužky, dlaň roztírá odstředivě od páteře do stran)

Když vyválím těsto hodně natenko,

Nestačí mi celé prkénko.

(hlazení: ruce, dlaně, prsty roztažené třou „kloužou“ po zádech od šíje dolů podél páteře)

Potom z něho vykrajují placičky,

¹⁷ Erkert, A. *Hry pro usměrňování agresivity: 100 námětů pro činnosti s dětmi ve věku od 3 do 8 let.* Praha: Portál, 2004. Str. 80

(děti zvednou ruce nad hlavu, ukazují „vykrajovátka“)

(„uzavřené mističky“ („vykrajována“) z dlaní a prstů provádí rytmicky jemné tepací úkony po zádech z KM)¹⁸

zvedám je pouze 3 prstíčky.

(děti odpočtou 3 prsty a ukáží)

(ukazovák a prostředník sjede od ramenou dolů podél páteře proti palci (obě ruce)

- „odtrháváme placičky ze zad“, jemné „škubání“ z KM)

Aby se mi neslepily a nebyli k pláči,

zlehka je rovnám na pekáči.

(špetkou - ukazovák, prostředník proti palci, zlehka provádíme jemné tepání po zádech mimo páteř – KM)

Pekáč strčíme do trouby,

(boky- odtahování od páteře do stran - sjet po žebrech, zlehka pohyb rukou s prsty od sebe)

Šup! Do nosíku nám to zavoní.

(pomyslně otřeme ruce do rytmu o sebe, s písničkou na závěr: „Už je to uděláno, už je to hotovo...“)

Motivovaná pohádka s masáží, ústředním záměrem je úcta k druhému.

Příběh „O rytířích a princeznách“, celková masáž, zaměřena na mimické svalstvo.

Celková masáž

„O rytířích a princeznách“

Kdysi dávno, mnoho let v jednom zvláštním království,

Proč zvláštním?

Já vám to pošpítám, aby to nikdo nevěděl,

On by to na nás pověděl. (tlumení hlasu)

¹⁸ jemné tepací úkony z klasické masáže

V tom království, tam rytíři a princezny žádné kamarády nemají,
protože na sebe žalují a do sebe strkají.

A kdoví, jak by to bylo dopadlo,
kdyby se nestal zázrak!

V tom království vyrostl vzácný květ.

Kouzelník „Špitálek“,

špity, špity, ší,

z něj vaří lektvar přátelství.

*(společná příprava masážního oleje s esencí dle výběru dětí, míchání a přidávání
barevných třpytek, postava „kouzelníka Špitálka“ míchá a roznáší lektvar)*

Jedna kapka do dlaně,

slova říkej šeptaně:

bingili, bangili..

(dětí nanáší oleje na ruce)

Chlapci:

Sundám si helmu,

*(efloráž obličeje, obě ruce přiložit jako když snímáme masku, ukazováčky nad oči,
palce na spáncích, ostatní prsty pod očima- vytíráme směrem nahoru)*

oholím si vousy,

*(horní úsměv, prsty masírujeme nad horním rtem od nosu ke koutkům, na konci
pozvednout do úsměvu)*

marně si na mě drak zubiska brousí.

(cenit zuby)

(horní + dolní úsměv, pozvednout lehce do úsměvu – logopedické cviky)

Vyhrnu si rukávy,

namastím si svaly,

(automasáž, efloráž – roztírání na paži, střídání rukou)

vytřesu si ručičky,
aby lepší braly.
(uvolnění, vytřesení rukou)

Sundám těžké brnění,
než mi nohy zdřevění,
(efloráž – roztírání oleje a lehké tření od kyčle po kotníky a zpět)

sundám zbroj i z nožičky,
(nárt - promasírování nártu palci)

nechybí mi prstíčky?
Kolikpak jich vlastně mám?
Pěkně si je spočítám.
(děti počítají)
(prsty – masáž, při počítání děti každý prst krouživými pohyby promasírují)
Štít a vlajku s erbem mám,
já jsem rytíř statečný
a už vůbec nestrkám,
na princeznu zamávám.
(chlapci se postaví, narovnají záda a ukazují pomyslný štít a vlajku, mávají na děvčata)

Dívky:

Sundám čelenku,
(palci přes obočí - palci vytrít od kořene nosu přes obočí ke spánkům, kde udělají malé kroužky)

protřu tváře,
(efloráž obličeje, obě ruce přiložit s ukazováčky nad oči, palce na spáncích, ostatní prsty pod očima, na tvářích - vytíráme směrem nahoru)

uhradím si vlasy,

(uvolnění pokožky hlavy - od temene krouživým pohybem nad čelo, ke spánkům, za uši)

marně na mě drak zubiska tasí.

(horní + dolní úsměv, pozvednout lehce do úsměvu – logopedické cviky)

Vyhrnu si rukávy,

namastím si svaly,

(automasáž, efloráž – roztírání na paži, střídat ruce)

vytřesu si ručičky,

aby lepší braly.

(uvolnění, vytřesení rukou)

Šaty stříbrem protkané,

punčošky mám hedvábné.

(efloráž – roztírání oleje a lehké tření od kyčle po kotníky a zpět)

Sundám si zlaté střevíčky, nechybí mi prstíčky?

(nárt - promasírování nártu palci)

Kolikpak jich vlastně mám?

Pěkně si je spočítám.

(děti počítají)

(prsty – masáž, při počítání děti každý prst krouživými pohyby promasírují)

Jsem princezna spanilá

a už vůbec nežaluji,

tobě rytíři poděkuji.

(dívky se ukloní a podají chlapcům ruku)

Masáže mohou provádět nejprve chlapci – rytíři a potom dívky – princezny.

Po masáži zkouší děti účinek lektvaru. Chlapec pustí dívku vstoupit první do dveří, dá jí přednost. Dívka poděkuje, nemá důvod žalovat.

B. Příloha - Záznam experimentu

1. Experiment – přehled masáží v etapách

Etapu č. 1

Prvky automasáže paží a jejich použití

Zaměření etapy na společné seznámení dětí, vzájemné představení, doteky pouze na ruce, seznámení s pojmem: „masírovat“.

Automasáž paží v rámci příběhu bez použití masážního přípravku (masáž „na sucho“).

Tématické zařazení:

Téma: Barevný podzim

Podtéma: Na poli

Cíl

- základy automasáže (paže- svaly)
- uvědomit si vlastní tělo, zejména ruce
- spolupráce s ostatními
- seznamování s pravidly chování k druhému

Výstup:

- ví, kde máme ruce
- mají povědomost o svalech na rukou
- ví, že rukama si pomáháme
- chápou, že spolupráce s ostatními je výhodou
- dovedou nového kamaráda pojmenovat a pozdravit

Úvod

„Vidíte to jablíčko děti?“

„Kdo ho má rád?“

„Jak se jmenují zvířátka, která dupají a mají rádi jablíčka?“

„Máme tu nějaké ježečky?“

„Jak to asi ti ježecci udělají, aby si pochutnali na tom velikém jablíčku na stromě?“

„Jeden ježek nápad měl...“

Říkanka s pohybem a prvky automasáže:

„ Ježci“

Že ježeček chytrý byl,

kamarádům poradil.

(ruka na hlavu- ježek přemýšlí)

Pojďte všichni dohromady,

všichni co si neví rady.

(zvedání ramen)

Přidáme si kuráže,

ať se jablko ukáže.

(ruce v bok, zadupat)

Jeden ježek- to je málo,

přidáme mu pomocníky.

Ježka Natálku (jméno dítěte)- „dobrý den Natálko“...

(chytit se za ruce a vzájemně se představit

se současným podřepem všech)

Vyhrneme rukávy,

(vyhrnout rukávy a příprava na automasáž)

namastíme svaly,

(automasáž: tření paží od zápěstí k lokti, vystřídat ruce)

protřepeme ručičky, aby lepší braly.

(protřepání a zavírání rukou v pěst)

Všichni ježci, pojd'te sem,

se stromečkem zatřesem.

(spojit společně za ruce v kruh- zatřást spojenýma rukama)

Jednou, podruhé, potřetí,

(3x zvednou spojené ruce nad hlavu)

héj rup a jablko z výšky

letí přímo na ježky.

(ruce zvednout nad hlavu; možno do výponu na špičkách)

Bác a jablko ze stromu,

spadlo ježkům na hlavu.

(všichni spadnou na zem)

Etapu č. 2

Automasáž dolních končetin

Zaměřena na automasáž dolních končetin se stimulačním účinkem svalů.

Zařazení měkkých tepacích úkonů z klasické masáže. (Hupka, 1993)

Seznámení a použití masážního oleje.

Tematické zařazení:

Téma: Barevný podzim

Podtéma: V lese

Cíle:

- rozvoj rovnováhy horní části těla

- nácvik předklonu v sedu k zlepšení fyzické zdatnosti
- protažení vzpřimovačů trupu, flexorů kolenního kloubu a zadní části lýtkového svalu
- koordinace pohybu rukou a sladění pohybu s rytmem
- poznávání a pojmenování částí těla- dolních končetin
- rozvoj pocitu přináležet ke skupině- třídě
- rozvoj schopnosti hrát si ve skupině v blízkosti druhých kamarádů a tolerovat je
- rozvoj sebeovládání
- rozvoj fyzické zdatnosti

Výstupy:

- zvládnou absolvovat vsedě automasáž dolních končetin (oblast stehenního svalu) se vzpřímeným trupem
- zvládnou provést předklon a současně protáhnout zádové svalstvo a svaly zadní části dolní končetiny
- zvládnou doprovázet říkanku rytmickým pohybem rukou při tepacích úkonech masáže
- mají povědomost o názvech částí dolní končetiny
- dovedou účastnit se společné činnosti
- zvládnou tolerovat druhého při automasáži prováděné společně
- mají povědomost o sebeovládání emocí vyvolaných prací ve skupině
- zvládnou pod vedením učitelky stimulovat masáží svalstvo dolních končetin, konkrétně čtyřhlavého svalu stehenního

Stimulační masáže dolních končetin s říkankou:

„Zvířátka v lese“

Tu je louka,

(základní efloráž ke kolenům, nanést olej)

Tu je les.

(základní efloráž až ke špičkám nohou)

(pokud jde, podržet kotníky rukama- výdrž v protažení)

Kdopak to v něm žije dnes?

(ždímání a kroucení oběma rukama)

V zemi prasátko tu ryje,

(intenzivní vytírání kořenem dlaně oběma rukama- převzato z klasické masáže/dále jen KM)¹⁹

na stromě veverka poskakuje.

(střídavě tepat špetkou oběma rukama, z KM)

Kopýtko má jelínek,

(„klopkání“= tepání „mističkami“ z rukou, z KM)

za ním hopsá zajíček.

(„škubání“= tepání s odrazem prstů, z KM)

Liška našlapuje tiše.

(„protlačování „dlaní“= promačkávání dlaní, z KM)

Kohopak tu přivítáme- ježka,

na lišku s ním zadupáme.

(tepání „pěstí natvrdo nebo naměkko“, podle dětí, z KM)

¹⁹ KM – jemné tepací úkony z klasické masáže

Huš, ať si pryč!
(tlesknutí)

Etapu č. 3

Automasáž rukou

Cílená automasáž rukou s pohádkou.

Použití masážního oleje.

Ocenění svého výkonu.

Tematické zařazení:

- Téma: Když padá listí
- Podtéma: Moje tělo a zdraví

Cíle:

- automasáž rukou
- uvědomit si vlastní tělo- ruce, dlaně, prsty
- jemná motorika ruky
- relaxace a dobrá atmosféra ve třídě
- rozvoj pozitivního vztahu k sobě

Výstup:

- ví, jak si namasírovat ruce
- zná očima i hmatem, jaké má ruce, dlaně, prsty
- zvládne přiměřenou masáž rukou
- zvládne se chvíli soustředit na své tělo
- má povědomost o vnímání klidné a přátelské atmosféry ve třídě
- dovede se pohladit a ocenit svou práci při masáži ví, že je příjemné „mít se rád“- být spokojený

Automasáž ruky s říkankou:
„Povídám, povídám pohádku...“

Děti masírují jednu ruku:

„Bingili, bangili,
bingili, bangili“.

(roztírání oleje do dlaní, na hřbet rukou)

Povídám, povídám pohádku,
popředu i pozpátku.

*(základní efloráž, roztíráme oběma směry od prstů po loket,
z vnitřní i vnější strany ruky a předloktí)*

(fouknout do dlaní)

Jaká pohádka se nám tam objevila?“

1. varianta:

„Vařila myšička kašičku,
na zeleném rendlíčku,

*(krouživé vytření dlaně - prokroužení dlaně prsty nebo palcem;
po zvládnutí přidáme i „Ciferník“ - masáž reflexních bodů dlaně
zvětšeným přitlakem po obvodě dlaně); (obr. č. 1)*

Obrázek č. 1:

masáž ruky- krouživé vytření dlaně („prokroužení dlaně prsty“)



tomu dala, tomu taky,
tomu málo, tomu víc,
na toho se nedostalo,
běžel, běžel do komůrky na kůrky.“(říkanka z lidové slovesnosti)
*(masáž prstů- krouživé promasírování všech prstů jednotlivě;
po zvládnutí přidat i pohlazení dlaně a pročísnutí prstů)*
(obr. č. 3)

2. varianta:

„Vařila myšička kašičku,
na zeleném rendlíčku,
*(krouživé vytření dlaně- prokroužení dlaně palcem nebo prsty;
po zvládnutí přidáme i „Ciferník“- masáž reflexních bodů dlaně
zvětšeným přitlakem po obvodě dlaně)*
(obr. č. 2)

Obrázek č. 2:

masáž reflexních bodů v dlani „Ciferník“



Obrázek č. 3:

masáž ruky - masáž prstů



jedna míchala,
druhá vařila,
třetí pekla,
čtvrtá smažila,
na pátou se nedostalo,
běžela, běžela do komůrečky na homolečky.“(říkanka z lidové slovesnosti)
*(masáž prstů- krouživé promasírování všech prstů jednotlivě;
po zvládnutí přidat i pohlazení dlaně a pročísnutí prstů)*
(obr. č. 3)

Děti masírují druhou ruku:
„Bingili, bangili,
bingili, bangili.“
(roztírání oleje do dlaní, na hřbet rukou)
Povídám, povídám pohádku,
popředu i pozpátku.
*(základní efloráž, roztíráme oběma směry od prstů po loket,
z vnitřní i vnější strany ruky a předloktí)*
(fouknout do dlaní)
Jaká pohádka se nám tam objevila?
To je táta,
to je máma,
to je děda,
to je bába,
to je klouček,
malý vnouček. (říkanka z lidové slovesnosti)
*(masáž prstů- krouživé promasírování všech prstů jednotlivě;
po zvládnutí přidat i pohlazení dlaně a pročísnutí prstů)*

Pohlazení a pochválení
(dobré na zakončení každé masáže)
*(pohlazení po vlasech od temene, přes tváře až na krk;
po zvládnutí možno přidat promasírování pokožky hlavy)*

*prsty krouživým pohybem uvolňujeme pokožku hlavy,
postupujeme nad čelo, ke spánkům, za uši, zadní stranu hlavy i v týle)*
„To jsme ale šikovné děti!“ (obr. č. 4)

Obrázek č. 4:

pohlazení a pochválení svého výkonu po masáži



Po absolvování automasáže zkoušely děti masírovat ruku kamarádovi.

Etapu č. 4

Masáž dolních končetin

Předcházela automasáž dolních končetin s nácvikem masážních hmatů

Tato část experimentu je zaměřena na vzájemnou pomoc mezi dětmi - vzájemnou masáž.

Používají se zde masážní hmaty náročnější na koordinaci rukou.

Efekt sbližování graduje na konci masáže - podržení a prohřátí nožky kamaráda ve svých dlaních.

Použití masážního oleje.

Tématické zařazení:

Téma: Barevný podzim

Podtéma: Posvícení

Cíle:

- podpořit vývoj správné klenby nožní
- seznámení s číselnou řadou do pěti
- rozvoj pohybové koordinace rukou, ruky a oka
- posilování prosociálního chování

Výstupy:

- zvládnou cvik proti plochonoží
- počítají do pěti
- zvládnou jednoduché masážní úkony
- přijímání druhého kamaráda

Obrázek č. 5:

masáž přední části nohy – „kroucení“ od kolene po špičku



Masáž přední části nohy s říkankou:

„ Koblížek“

Kutálí se koblížek, kutálí se dolů,
na špičce má zatačet, pak se vrátí domů.

(indické dojení, ždímání a kroucení od kolene po špičku nohy)

„Kolik zataček?“ (masírované dítě si doplní samo)

„Počítej.“ (masírované dítě počítá nebo obě

(klenba - dolní částí dlaně promasírujeme klenbu plosky nohy)

Nožky za ním pospíchají,

(procházka- bříšky prstů „tápkáme“ po celé ploše chodidla od paty k prstům)

paty, prsty pomáhají.

(prsty- palcem, ukazováčkem a prostředníčkem chytíme prsty

v úžlabí a krouživým pohybem je masírujeme ke špičce, lépe každý

prst nohy jednotlivě od palce k malíčku)

Až ho nožky dohoní, společně se pokloní.

(základní efloráž od kotníku ke kolenu)

„ Ahoj nožičko!“ (skrčíme prsty ruky na pozdrav)

Ahoj Koblížku!“ (dítě opakuje skrčením prstů u nožky)

(pohlazení- pohládíme chodidlo od paty k prstům+ podržíme

chodidlo chvíli v rukách)

Etapa č. 5

Masáž zad

Vrcholem použití masážních technik ve třídě „Zajíčků“.

Vyšší náročnost: použití zvolených technik, **důvěru masírovaného** (děti si nehledí navzájem do očí), délku zvolené masáže (lze modifikovat).

Tématické zařazení:

Téma: Když padá listí

Podtéma: Když kamarád stůně

Cíle:

- získání poznatků o těle a zdraví
- rozvoj smyslového vnímání hmatem, sluchem
- rozvoj představivosti
- posilování prosociálního chování
- posilování vyjadřování svých emocí

Výstupy:

- ví, kde máme záda a že je mohou bolet
- dovedou vnímat a rozlišovat různé druhy hmatů na zádech
- mají představu o tom, jak ho kamarád masíruje
- mají povědomost o sbližování a naslouchání druhému
- dokáží vyjádřit své pocity

Masáž zad s říkankou:

„Děťátko nám stůně“

Děťátka tatínek,
přikryl ho krapínek.
(základní efloráž)

Přispěchal dědeček,

zamíchat čajíček.

(masáž boků1.- kroužení: oběma dlaněmi krouživými pohyby směrem od hýždí nahoru. Kroužení od páteře k bokům.)

Přišla i babička

mazala zádička.

(masáž boků2.- přitahování: dlaně na hýžd'ový sval, nabíráme a přitahujeme od boků k páteři až ke krku)

Tetička Jana,

šálu mu dala.

*(„Osmička“- dlaně na sebe (hmat „jedné ruky s pomocí druhé“)
opisují symetrickou ležatou osmičku okolo lopatek)*

Tetičky strýček,

pohádku přečet.

(„Vějíř“- palci roztírat vějířovitě od kostrče na hýždě, sacro-iliakální skloubení zprava do leva)

Děťátka bratříček,

půjčil mu autíček.

(Masáž drah MM- masáž dráhy močového měchýře od krku až k SI skloubení)

Doktor zaklepal,

srdíčko poslouchal.

(Masáž lopatek- jemné tření (hlazení) dlaněmi od krku podél páteře přes hýždě, zpět po bocích až na ramena)

„ Sestřičko, běž,

teplotu změř!“

Teplota stoupala,

maminka plakala,

*(Roztírání podél páteře- jemným tlakem roztíráme oběma
palci mezi obratli do stran, postupujeme od kostrče ke krku)*

děťátko houpala.

*(„Houpání“- levou ruku položíme mezi lopatky,
pravou na ledviny a jemně pohoupeme)*

3x ho hladila.

(„Vajíčko“- 3x pomyslně pohladit nad tělem)

Děťátku se ulevilo,

najednou se uzdravilo.

Sláva! Nemoc utekla.

2. CD videozáznam experimentu